

◎ 海鲜养生馆 ◎

科学

保健

# 贝

营养

美食

高绪生 编著



海洋出版社

海鲜养生馆

贝

高绪生 编著

海洋出版社

2008年·北京

## 图书在版编目(CIP)数据

贝 / 高绪生编著. —北京:海洋出版社, 2008.7  
(海鲜养生馆)

ISBN 987-7-5027-7072-3

I. 贝… II. 高… III. 贝类-食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 105764 号

责任编辑:魏京华

责任印制:刘志恒

**海洋出版社 出版发行**

<http://www.oceanpress.com.cn>

北京市海淀区大慧寺路 8 号 邮编:100081

北京海洋印刷厂印刷 新华书店发行所经销

2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 次印刷

开本: 787mm×1092mm 1/32 印张:5.6

字数: 100 千字 定价: 10.00 元

发行部:62147016 邮购部:68038093 总编室:62114335

海洋版图书印、装错误可随时退换

# 丛 书 编 委 会

主 任：文 干

副 主 任：张 广 云   关 道 明   姜 连 新   刘 义 杰  
          陈   勇   冯 昭 信   李 宗 品

编   委：刘 海 映   辛 洪 富   曲 传 宇   高 绪 生  
          隋 锡 林   李 熙 宜   崔 树 勋   崔 铁 军  
          于 占 国   梁 殿 超

# 序

---

近些年来，“吃海鲜”已经成为饮食的新时尚。“海鲜”不仅仅给人们带来饮食上的享受，同时海鲜品还具有丰富的营养，有些海鲜品还含有生物活性物质，对保护人体健康能起到积极的作用。在“吃海鲜”盛行的今天，人们也希望多了解一些“海产品”的有关知识。

为了满足群众想全面了解海产品知识的愿望，中国老教授协会海洋经济技术分会辽宁专家委员会组织了有关专家，在大连市科学技术协会和大连水产学院的大力支持下，组织编写了“海鲜养生馆”丛书，该丛书被大连市科学技术协会列为专项课题。本套丛书共分6个分册，分别为《鱼》、《虾、蟹》、《贝》、《海藻》、《海参、海胆》和《海蜇、乌贼、柔鱼》。从鱼、虾、贝、藻、海参、海胆、乌贼、海蜇等常见海产品的各个角度介绍其营养价值，在饮食中的重要地位以及对人类身体健康的意义。在“保健热”流行的今天，这套丛书是我们给读者献上的一份“海鲜品养生保健”的厚礼。这套丛书的特点既不

同于以介绍知识为主的生物类科普读物去描述生物种类的形态特征和生活习性，也不同于以应用为主的菜谱类书籍去介绍菜肴的制作和烹调技术，而是结合这两种形式，将多方面知识汇集编写的科普书籍。我们力求以崭新的面貌、全新的角度编写这套丛书。

为了保证丛书的编写质量，我们成立了由大连市科学技术协会参与的丛书编写委员会。在编写过程中，多次组织作者研讨创作思路、撰写技巧和撰写过程中存在的问题；并在初稿完成后，对每部书进行审查。同时在编写过程中海洋出版社刘义杰副总编等同志作了具体指导。

本套丛书的作者全是有多多年教学、科研经验的老专家，经验丰富，知识面广，但他们撰写的风格不一定都会适合大众的口味。为了拉近这一距离，我们也尽量查阅一些新的资料，选用一些大家关注的话题，以提高丛书的可读性，以科学的内容去弥补写作技巧的不足。

在编写过程中，我们还得到国家海洋环境监测中心和辽宁省海洋水产科学研究院的大力支持以及有关专家的帮助，在此致以诚挚的感谢。

丛书编写委员会

2006年8月

# 前言

---

海鲜是人们对美味海产品的一种通俗称呼，包括鱼、贝、虾、蟹和一些大型海藻等近十个门类，上千个品种。我国市场上最常见的海鲜是鱼类与贝类，其中，贝类是海鲜大家族中包括的种类最多、产量最大的一大门类。贝类大多生活在近岸的滩涂与浅海水域，分布范围广，数量多。有时人们不需要什么专门的捕捞工具也能够采集到，因而，在我国沿海的城乡市场上几乎一年四季都能够购买到。同时，贝类的鲜味浓郁，价格低廉，又比较容易保活与保鲜，因此也就成为最受我国沿海群众欢迎、最大众化的海鲜品。

随着长途运输业的快速发展，我国内地市场上鲜活贝类的品种越来越丰富，少数高档饭店经营的美味贝类产品如今端上了寻常百姓家的菜桌。贝类的营养成分、烹制方法、食用禁忌成为人们越来越关心的问题。为了满足社会需求，特地编写了这本小册子，希望能解答人们的疑问，对人们有所帮助。

## 1

## ...贝类海鲜秀

- 3 — : 常见的贝类海鲜

## 23

## ...有“贝”无患

- 25 — : 健康“贝”增  
— 28 — : 高蛋白、低脂肪  
— 31 — : 氨基酸  
— 33 — : 微量元素  
— 40 — : 维生素  
— 44 — : 贝类的生理活性物质  
— 47 — : 不饱和脂肪酸  
— 52 — : 有益胆固醇  
— 55 — : 吃贝益处多

## 69

## ...加工“贝”忘录

- 71 — : 什么是贝类加工制品?  
— 73 — : 贝类干制品  
— 76 — : 盐渍品与酒精渍品  
— 79 — : 贝类的冷冻加工品  
— 81 — : 贝类的深加工  
— 84 — : 贝类干制品的涨发

## 89

### ...食贝ABC

- 91 - . 怎样挑选新鲜贝类
- 93 - . 贝类海鲜不宜生吃
- 98 - . 高温季节慎吃贝类
- 100 - . 远离污染水域的贝类
- 102 - . 不新鲜的贝类不要吃
- 104 - . 不要吃冷海鲜
- 105 - . 海螺“脑子”不要吃
- 106 - . 贝类饮食禁忌
- 110 - . 贝类海鲜的保鲜
- 114 - . 吃贝类的季节
- 118 - . 野生贝类与人工养殖贝类
- 121 - . 红肉贝与白肉贝
- 123 - . 哪些人应慎食海鲜
- 125 - . 烹调对海洋营养的影响
- 128 - . 海鲜烧烤应少吃

## 131

### ...餐桌上的宝“贝”

- 132 - . 鲍鱼风味菜
- 139 - . 扇贝风味菜
- 143 - . 文蛤风味菜
- 145 - . 牡蛎风味菜
- 150 - . 海螺风味菜
- 155 - . 其他贝类风味菜

贝类在外形上的最大特点是体外都包有一枚或者两枚石灰质贝壳，壳内为软体部，即人们常说的“贝肉”。贝类的软体部可分为头部、足部、内脏团、外套膜四大部分，其中有些是人们可以食用的部分，一般称为“可食部”。

贝类按其贝壳数的不同而有单壳贝与双壳贝之分。单壳贝一般都称为“螺”，海鲜中比较常见的单壳贝有香螺、红螺、东风螺、响螺、玉螺、锈凹螺、滨螺、笋锥螺、滩栖螺、泥螺、以及鲍等；海鲜中双壳贝的名称和种类都比较多，有些种类被称为“蛤”或“蛤蜊”，常见的有文蛤、青蛤、乌蛤（有时也称乌贝）、蛤仔、中国蛤蜊、四角蛤蜊等；有些则称作“贝”、“蛎”、“蚶”、“蛸”等，比较常见的有扇贝、贻贝、牡蛎、毛蚶、泥蚶、竹蛏、缢蛏、砂海螂以及中国绿螂等。

## 常见的贝类海鲜

多数人吃海鲜的习惯吃法是：个体较小的小型及中小型贝类（如牡蛎、蛤仔、贻贝等）一般都不分头足和内脏，食用整个软体部；个体较大的大中型贝类一般都不吃其内脏，主要食其肌肉部分，例如：鲍、魁蚶、乌蛤等足部肥大，人们主要食其足；海螺的足与外套膜均比较肥厚，通常都食用这两部分；扇贝、江珧的闭壳肌（通常被称为“贝柱”或者“肉柱”）特别发达，人们则主要食用这部分。

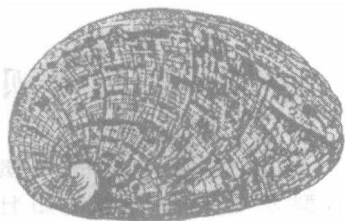
### 鲍——海味之冠

鲍，人们习惯上都称为鲍鱼，古书上则称作鳆鱼、石决明等，其实它根本就不属于鱼类，而是一种非常名贵的海产单壳贝类。鲍鱼足部肥大，肉质细嫩，味道异常鲜美，是一种营养价值和经济价值都非常高的海鲜贝类，在我国自古以来就被列为“海产八珍”之首，享有“海味之冠”的美誉。但因其生长缓慢，自然产地又不多，因而在我国南北沿海所出产的海鲜贝类中

一直被视为最名贵、也是价格最高的品种。

用鲍鱼烹制的菜肴一般都作为宴席上的一道高档名菜，如：清蒸鲍鱼、红焖鲍鱼、三鲜鲍

鱼、五味鲍鱼、鲍翅羹等。此外，鲜活鲍鱼不加任何调味料蒸熟或煮熟后沾上调味汁吃，肉嫩味鲜，原汁原味，是时下最“时髦”的一种吃法。



鲍鱼

## Tips

如何区分野生鲍鱼和养殖鲍鱼？

皱纹盘鲍：

- ★野生个体贝壳外表大多为绿褐色；
- ★人工养殖的个体因饵料比较单一，壳色多为翠绿色。

杂色鲍：

- ★野生个体大多为红褐色至暗褐色；
- ★人工养殖的多掺杂有一些绿色条状斑纹。

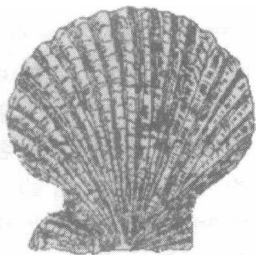
我国海域自然分布的鲍鱼共有8种(个别报道中说共12种),其中能形成一定渔业产量,而且在市场上又比较常见的品种通常只有两个:产于北方沿海的学名叫皱纹盘鲍,产于南方沿海的学名叫杂色鲍(也称九孔鲍或九孔螺)。两种鲍鱼在外形上比较相似,但肉质与价格却存在一定的差别。前者个体较大,成体的最大壳长可达12~14厘米,肉细嫩鲜美,为鲍鱼中的上品;而后的个体很少超过8厘米,肉质也较前者略微逊色,市场价格稍低些。



扇贝在我国也被视为名贵的海产贝类,其肉柱肥大而圆润,色泽洁白,肉质鲜嫩,味道非常鲜美,在双壳贝中肉质属上乘。扇贝肉柱的鲜品被称为“扇贝柱”或“扇贝丁”,干制品则称作“干贝”。干贝是我国的传统海珍品,与海参、鲍鱼、燕窝、鱼翅、鱼唇、鱼肚等齐名,也被列入“海产八珍”。用鲜扇贝柱和干贝可制作出多道名菜,如:芙蓉鲜贝、三丝干贝、鸡丁烧鲜贝等。鲜活扇贝也可煮熟后沾调味汁吃,是一种简单美味的大众烹饪吃法。

产于我国北海域的扇贝品种多达十几

种，但市场上较为常见的品种通常只有4种：栉孔扇贝、华贵栉孔扇贝、虾夷扇贝和海湾扇贝。其中，虾夷扇贝的个体最大、肉质最好，价格也最高；海湾扇贝生长快，养殖时间短，虽肉质较其他扇贝略差些，但价格低廉，是市场上大众化的扇贝品种。



扇贝

此外，还有一种名叫日月贝的双壳贝与扇贝比较相似，但其壳形比扇贝更圆，并且两枚壳色泽差异明显，上壳大多为橙红色或棕红色，下壳则大多为白色，日月贝也可能就是由此而得名的吧。该种贝在我国沿海产量不多，市场上也不是很常见。

自20世纪70年代起，随着我国浅海养殖业的快速发展，扇贝的人工养殖在我国沿海迅速兴起，很快就发展成为我国浅海养殖的一项重要产业，产量大幅度增加，其市场价格也随之下降。近年来随着水产品冷冻加工业的发展和加工技术的进步，结束了以往“干贝”一统天下的局面，小包装的冰冻鲜贝柱在内地的超市和大型水产品市场上也可以买得到，以往被视为海珍品的扇贝，如今已成为普

通百姓吃得到的海鲜了。这一变化要归功于我国水产养殖业的发展，更要归功于水产品加工和保鲜技术的巨大进步。

### 牡蛎——海中牛奶

牡蛎在我国北方沿海俗称为海蛎子、蛎子、蛎黄等，南方则称为蚝（蠔）或者蚶，是我国南北沿海自然分布和养殖范围都比较广的一种双壳贝类，也是世界范围内养殖面积最广、养殖产量最大的贝类。我国沿海自然分布的牡蛎有20多种，市场上最常见的种类有太平洋牡蛎（又称长牡蛎）、褶牡蛎（过去也称僧帽牡蛎）、近江牡蛎、密鳞牡蛎等，其中以太平洋牡蛎的产量最大，肉质最好，个体也比较大，是我国南北沿海市场上最常见的一种牡蛎。牡蛎的肉质绵软细滑，味道鲜美，营养丰富，被誉为“海中牛奶”，加之其分布广泛，价格低廉，因而成为深受国内外居民欢迎的一种大众化海鲜。在我国，牡蛎被认为是涮火锅、做汤菜最好的海鲜材料之一，鼓汁牡蛎、炸蛎黄、风味蛎粥、海蛎奶汤等都被作为宴席上的海鲜名菜。牡蛎肉的干制品，在我国南方被称为蚝豉，加工蚝豉的副产品还可制成蚝油，也都是非常受消费者欢迎的海产品。

Tips

牡蛎以春季和秋冬季节所产的个体较为肥美，春末至秋初的牡蛎不仅肉变得不太肥满，而且还可能稍微带有一种令人不太喜欢的“辣”味。

蛤蜊

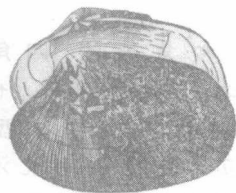
蛤蜊也称蛤、蛤仔、蚬子等，是我国南北沿海分布范围最广、包括的种类最多、自然产量最大的一类贝类海鲜。其鲜味浓郁，价格便宜，既能炒食又可煲汤。蛤蜊不仅品种繁多，而且肉质、风味也各有特色。炒蛤仔和蛤仔面条是沿海大小饭店很常见的大众化饭菜，烤文蛤、大蛤水饺则是具有浓厚地方特色的风味饭菜，在发育肥满的季节，用紫石房蛤、文蛤等煲出的汤，汤汁乳白，浓稠似奶，鲜味浓郁，营养丰富，调味后可以成为宴席上的一道风味独特的上等海鲜汤。此外，香菇文蛤、油爆大蛤、兰花西施舌、尖椒鸟贝等，也是宴席上有名的海鲜菜。

我国南北沿海比较常见的蛤蜊种类不下

几十种，最常见的有：菲律宾蛤仔、杂色蛤仔、中国蛤蜊、四角蛤蜊、文蛤、西施舌、紫石房蛤等。

## 菲律宾蛤仔和杂色

**蛤仔** 菲律宾蛤仔和杂色蛤仔是我国南北沿海常见的中小型食用双壳贝类，一般都将之通称为杂色蛤（北方）或花蛤（南方）。菲律宾蛤仔主



菲律宾蛤仔

要分布在我国福建以北沿海的潮间带和潮下带浅水域，地方名也叫蛤仔、花蚬子、沙蚬子、杂色蛤等。杂色蛤仔主要分布在我国福建以南沿海的潮间带和潮下带浅水域，地方名俗称花蛤。两者外形相似，仅肋纹的粗细略有差别。蛤仔肉嫩味鲜，产量丰富，价格便宜，并且几乎一年四季都可以买得到，因而也成为我国沿海居民最喜爱和最大众化的海鲜贝类。

**中国蛤蜊** 中国蛤蜊过去也称凹线蛤蜊，地方名黄蚬子、飞蚬子等，也是我国沿海较常见的一种中小型食用双壳贝类。其外形与菲律宾蛤仔比较相似，但壳面较为光亮，壳色为棕黄色，并带有多条颜色较深的放射状带形条纹，个体也比蛤仔略微大些。中国蛤蜊的地