中华文化撷英

水 产 知 识

（一）

黄兵明 主编

北京银冠电子出版有限公司

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

中华文化撷英/黄兵明主编．—北京：北京银冠
电子出版有限公司，2003

ISBN7-900060-29-4
Ⅰ．中…　Ⅱ．黄…　Ⅲ．文化知识－普及读物－中国
Ⅳ．Z228.527
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 007295 号

北京银冠电子出版有限公司发行
(北京海淀区增光路 45 号 100037)
全国各地新华书店经销北京双青印刷厂印刷
开本：787×10921/32 印张：512 字数：4900 千字
2003 年 12 月第 1 版 2003 年 12 月第 1 次印刷
印数：1～500 册
版号：ISBN7-900060-29-4/Z·03
定价：9998.00 元(1CD,含配套书)

目　录

◎鱼头虽好吃但应防中毒.....1
◎海洋中的垂钓者——琵琶鱼.....2
◎女性宜常食海藻类食物.....4
◎两大识别甲鱼技巧.....5
◎吃鱼防衰老.....6
◎几种养殖对象的雌雄鉴别法.....7
◎相似外形吃口悬殊行家支招三类水产选购窍门.....10
◎慎买“海蜇边角料”.....12
◎养鱼心得之杂谈鱼儿日常管理.....13
◎节后养鱼户该干啥.....19
◎鱼鳞是个宝利用少不了.....20
◎为野杂鱼类正名.....22
◎“海底牛奶”——牡蛎.....23
◎中华名蟹.....25
◎乌龟之谜.....28
◎德国人的传统——“平安夜”要吃鲤鱼.....30
◎三种饲料不宜喂蟹.....31
◎螃蟹慎与哪些食物同食.....32
◎食补话鱼头.....33
◎虾皮:物美价廉的食疗佳品.....36

◎生鱼片好吃隐患多.....37
◎多吃鱼可预防老年痴呆.....38
◎水产品——生理功能性物质的宝库.....40
◎从水产品中提取功能肽.....42
◎话说赤潮的形成与危害.....44
◎不可乱服鱼胆.....47
◎食海鲜的宜与忌.....48
◎在银鲫身上发现生命启动靶分子.....51
◎护肤美容话海鲜.....51
◎海藻因蛋白质丰富成为营养食品.....55
◎国外几种养殖新技术.....57
◎各国新养鱼法.....58
◎电击延长活鱼存活时间.....59
◎海藻以其丰富的蛋白质成为营养食品.....59
◎毒鱼与鱼毒.....61
◎如何选择淡水养殖品种.....70
◎吃鱼给你好心情.....73
◎海洋人参——鱼鳔.....74
◎春季慎吃海产品.....76
◎正确食鱼头有益无害.....76
◎怎样识别饲养鱼的饥饱.....78

◎妇女多食墨鱼有益.....79
◎食海鲜四不宜.....79
◎芥末拌鲷鱼山药预防肠胃病.....81
◎新型饲料添加剂———海带粉末.....81
◎蟹为何宜蒸不宜煮.....83
◎活鱼运输新方法.....85
◎海蟹三珍.....86
◎鲨鱼软骨制品——癌症病人的福音.....88
◎水产品加工业五方向.....90
◎吃蟹不是人人皆宜，秋吃螃蟹有讲究.....91
◎几种醉制水产品的加工技术.....93
◎识别鱼粉掺假的方法.....95
◎陆基水产养殖概念.....97

需要全本请访问 www.ertongbook.com

◎鱼头虽好吃但应防中毒

很多人都爱吃鱼头，因为鱼头肉质细嫩，味道鲜美。除了口感比较好之外，鱼头的营养也比较丰富。它除了含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁和维生素 B_1 等之外，还含有丰富的卵磷脂，该物质在机体代谢后能分解出胆碱，最后合成乙酰胆碱。乙酰胆碱是一种神经递质，它可使人增强记忆力、思维和分析能力，让人聪明。另外，日本营养学家曾对鱼头做过分析，认为鱼头还含有比其他任何食物丰富得多的不饱和脂肪酸，对大脑的发育极为重要。所以常吃鱼头对健脑颇有益处，中老年人常吃鱼头还可延缓脑力衰退。由于鱼头具有特殊的营养价值和健脑滋补作用，因而许多人喜欢食用，不少地方的酒楼饭馆也都有以鱼头为特色的菜肴，以及鱼头火锅或鱼头宴。

然而，鱼头虽健脑、好吃，但食用应有讲究，以免危害健康。据资料记载，深圳市一家酒楼的雅间内，曾有 4 位津津有味吃着鱼头的食客突然相继昏迷，被急送医院抢救才脱离危险。据主治医师讲述，引起这 4 人昏迷的罪魁祸首就是酒楼的特色菜--鱼头宴。经当地卫生部门检测，他们所吃的鱼头内含有很强的有机毒素及其他有害化学成分。

据专家说，鱼的头部富集血管，有些在污染环境

中生长的鱼，其头部会聚集超量的有害物质。人食用这类鱼头后，鱼头中的铅等有害物质就会经人的消化道吸收并通过血液分布至全身。其中 90%～95%的铅会积聚在骨骼中，少量存在于肝、肾、脾、肺、脑中。铅等有害物质会损伤人的神经、消化及造血等系统。所以人们吃鱼头时若不注意，就有可能造成铅中毒，其表现为：肌肉关节酸痛或引发神经衰弱综合症等。急性铅中毒者还可出现中毒性脑病，表现为严重头痛，甚至昏迷。另外，有的鱼头除含铅外，亦含有药物成分，经常食用或过量进食可导致多种疾病，甚至会引起肝、肾等脏器功能障碍。

因此，食鱼头时一定要对所食鱼头的来源有所了解，不吃环境受到严重污染地区的鱼头，同时注意不吃头大、身瘦、尾小的畸形鱼的鱼头，不吃眼睛浑浊、向外鼓起的鱼头，不吃变质鱼的鱼头以及不吃死了太久的鱼的鱼头等。烹调或食用时若发现鱼头有煤油味、火药味、杏仁味以及类似氨水味、农药味等不正常的气味时，一定要将其丢弃，不要舍不得而食用。此外，烹制鱼头时，一定要将其煮熟、煮透方可食用，以确保健康。

◎海洋中的垂钓者——琵琶鱼

琵琶鱼，又称“鲛鳙鱼”“电光鱼”，是一种生活

在海洋里的形状怪异的鱼类。体长一般为 45 厘米，最长可达 2 米。体色从褐绿色到灰黑色，各不相同，体表还具有杂色斑点。琵琶鱼身体扁平，头很大，背鳍和胸鳍发达，还有一条马鞭一样的长尾。尾根与鱼身衔接处长有一排锋利的刺，刺尖可产生毒液。从鱼体的背面俯视，很像一把琵琶，故称“琵琶鱼”。

琵琶鱼是底栖性的鱼类，一般生活在海平面以下 2 米～500 米深处，喜欢砂砾的底质。琵琶鱼以各种小型鱼类或幼鱼为食。说到捕食，就不能不说说琵琶鱼独特的“捕食工具”。

在雌鱼头部的吻上通常有一个钓竿状的结构。“钓竿”的末端有一个肉质的突起，看上去很像蠕虫，琵琶鱼以此来诱捕其他贪食的鱼类。由于琵琶鱼生活在缺乏光线的深海里，所以在“钓竿”的末端通常有发光器官，该器官能够发出冷光以帮助琵琶鱼诱捕其他鱼类。所以琵琶鱼又被称为“电光鱼”。

对于琵琶鱼发光的确切机制尚未完全弄清。目前，有一种观点认为：琵琶鱼的发光器官中有一种叫“荧光素”的物质，该物质在荧光素酶的氧化作用下即可发出冷光。

琵琶鱼的繁殖季节一般是在春夏两季。雌鱼所产的卵可群集形成长 9 米、宽 3 米的凝胶质的片状卵群，

这样的卵群可在海面上漂浮直到孵化出幼体。刚孵化的琵琶鱼幼体由一层凝胶质的外膜包裹，可以起到保护作用。幼鱼不论雌雄都在海水表面生长发育，以浮游生物为食，所以幼鱼还没有“钓竿”结构。等到发育至一定程度，雄鱼就会选择一条合适的雌鱼，咬破雌鱼腹部的组织并贴附在上面。而雌鱼的组织生长迅速，很快就可包裹住雄鱼。最后，雌鱼带着寄生在自己体内的雄鱼一齐沉入海底，开始它们的“二鱼世界”的底栖生活。

◎女性宜常食海藻类食物

海藻类食物主要包括：发菜、紫菜、海带、海白菜及裙带菜等。在海藻的有效成分中，矿物质含量最多，其中比较有多的有钙、铁、钠、镁、磷和碘等。现代科学研究认为：经常食用海藻类食物可有效地调节血液的酸碱度。因为，海藻是含钙质极为丰富的碱性食物，有利于调节体液的偏酸性，避免体内的碱元素，如钙、锌等因酸性中和而被过多消耗。

女性由于生理原因，失血较多，往往会造成缺铁性贫血，多食海藻类食物不失为补铁的好方法。专家研究还发现，人体缺碘不但可以引起甲状腺肿大，而且还能诱发甲状腺癌、乳腺癌、卵巢癌、子宫颈癌、子宫肌瘤等，其原因与体内长期缺碘有关。因此，专

需要全本请访问 www.ertongbook.com

家建议，中老年妇女要适时补充碘，要更多地食用含碘丰富的海藻类食物。

海藻类食物基本上都属于蛋白质含量较高而脂肪含量很少或极少的食物。例如：每 100 克海藻类食物的蛋白质含量分别是：海带 8.2 克、紫菜 28．2 克。每 100 克海藻类食物的脂肪含量仅为：海带 0．5 克、紫菜 0.5 克。因此，海藻类食物具有奇特的减肥功效。此外，海藻类食物的蛋白质中除赖氨酸、苏氨酸略少外，蛋氨酸、胺氨酸都极为丰富。如果经常进食含蛋氨酸、胺氨酸的海藻类食品，可以使干性皮肤变得富有光泽，使油性皮肤减少油脂分泌。海藻类食物中含的维生素 A 可以维护上皮组织的健康成长；维生素 B 可以展平皮肤的新皱纹；维生素 C 能够去除或减轻脸上的色素斑点，使皮肤变得白皙。

此外，营养学家还发现，海藻能有选择地消除汞、镉、铅等重金属致癌物。同时，海藻类食物所富含的纤维素食后使胃肠蠕动增加，肠管及时排空，保持大便通畅，预防便秘，更有利体内有害物质的排泄。

◎两大识别甲鱼技巧

杭州市农产品检测中心人士向记者透露两个识别甲鱼的技巧：一是看甲鱼肚子颜色，如果是以白色和粉红色为主，一般就是温室养殖甲鱼。该人士解释

说，这是因为室内生长环境单一，所以色素沉着较少。如果甲鱼肚子上都是黑色斑点，一般就是室外放养。另一种方法只能用作判断，放养甲鱼因为在室外过冬，所以放在冰箱里两三天也不会死，而温室养殖的甲鱼在冰箱里放一天就不行了。

◎吃鱼防衰老

许多步人中年的人会抱怨自己的记忆力不如以前了，常常是忘前忘后的。然而，许多研究结果表明，从人的正常生理变化过程来讲，中年并不代表记忆力就应该有明显的下降。最近荷兰科学家所做的一项研究表明，人的饮食结构对保持大脑的良好工作状态有着一定的影响。

研究人员对 1613 名年龄介于 45 岁和 70 岁之间喜欢食鱼的志愿者进行了研究。结果发现，那些长期喜欢食用富含未饱和脂肪酸鱼的人与那些不食用这类鱼的人相比，其大脑功能状况和运转速度分别要高出 19%和 28%。

通过认知感觉测试，研究人员发现，那些长期食用富含未饱和脂肪酸鱼的受试者即使在比较大的年龄段仍显示出很敏感且十分灵活的大脑功能。相反，那些经常采用高胆固醇饮食结构的受试者较前者的记忆能力要差 27%，大脑的灵活程度也要低 26%。

研究人员介绍说，生活在寒冷水域里的鱼，如鲭鱼、大马哈鱼和鲱鱼均含有丰富的未饱和脂肪酸。以前有许多研究已经证明，食用未饱和脂肪酸对预防心血管疾病有帮助。他们的这次研究则显示未饱和脂肪酸对大脑有保护作用。而长期食用高胆固醇食物不但会损害心脏的功能，同时还会在人脑中积累一种叫做B-淀粉样蛋白的物质。这种蛋白会慢慢结成淀粉样蛋白块，影响大脑的正常工作，并诱发老年痴呆症。在一些高度发达的国家，如美国，患老年痴呆症的人数就高达 450 万人。因此，倡导健康的饮食结构对保持大脑健康的重要性可想而知。

◎几种养殖对象的雌雄鉴别法

在特种水产品养殖过程中，科学区分亲本的雌雄，并合理搭配，能提高人工繁殖效果和效益。下面介绍几种常见特种水产养殖品种的雌雄鉴别方法。

一、青虾性成熟青虾，雄性个体比雌性个体大而壮；性成熟青虾的雄虾第二步足比雌虾的强大，通常为体长的 1.5 倍；雌虾腹面第 4、5 对步足基部间的距离宽阔，呈“八”字形排列；而雄虾上述步足基部间的距离比较狭窄，且第 5 对步足底部内侧各有一个小的突起，为输精管的开口处；雄性第 2 腹足内肢的内缘，有一棒状的雄性附肢，而雌性则没有此结构。

二、龟雌龟个体较大，躯干部短而厚，同龄雄龟个体较小，躯干部薄而长；雌龟甲壳呈褐黄色，雄龟甲壳为深黑色；雌龟尾部短而粗，尾的基部较细小，底板的末端较平直，其内凹圆而浅，雄龟尾部细长，尾的基部较粗实，底端尖而翘，其内凹长而深；雌龟无臭味，雄龟有特殊的臭味。

三、牛蛙同一种群内，雄蛙生长迅速，个体较大，而雌蛙生长较慢，个体较小；雄蛙背部为黑褐色，常有细小的痣瘰，雌蛙背部光滑，呈绿色；雄蛙鼓膜直径比眼大，鼓膜与眼的直径之比为 1∶0.9，雌蛙鼓膜直径比眼略小，鼓膜与眼的直径之比为 1∶1.1；雄蛙拇指内侧有发达的婚垫，生殖季节尤为明显，而雌蛙无婚垫；雌蛙咽喉部为灰白色，无声囊，而雄蛙咽喉部皮肤为金黄色，内有一对带状声囊，能发出声音。

四、革胡子鲶雌雄亲鱼的主要区别有：雄鱼体形瘦长，体表粗糙，腹部呈浅灰色，外生殖器呈细长管状，末端尖而游离，直达臀部；雌鱼则体形丰满，腹部膨大，体色较浅，腹部为白色，外生殖器为圆形或椭圆形，末端不游离，达不到臀基部，卵巢轮廓明显，轻压腹部有卵压出来。

五、鳖雌鳖的尾短，不能自然伸出裙边外，雄性的尾长，能自然伸出裙边外；雌鳖背甲为较圆的椭圆

形，中部较平，雄性的背甲为前窄后宽的长椭圆形，中部隆起；雌性体型较厚，腹部为十字型，后肢间距离较宽，雄性体型较薄，腹部为曲玉形，后肢间距离较窄；成熟的雄性比雌性大得多，大小经常二倍于雌性。

六、中华绒螯蟹雄蟹腹部呈三角形，俗称尖脐，紧合于腹甲沟中，第一节有一横行突起，将该节分成前后两部，前部插入头胸甲之下，后部弯向腹部，第二节短窄，第三节最宽；雌性腹部宽大呈圆形，遮盖整个胸部腹甲，俗称圆脐，其第一、第二节与雄蟹相似，其余各节都比较宽大，最后一节虽小，但宽度大于长度。雌性腹肢四对，生于第二节第五腹节上，由前向后逐渐变小；雄性腹肢仅有 2 对变成交接器，着生于第一二腹节上，单肢型。雌雄性个体的生殖孔都位于胸部腹甲上，雄性在第七节，雌性在第五节上。

七、毒蛇雄蛇在肛门以下 2 厘米～5 厘米处藏着一对性生殖器（即蛇鞭），其尾部比雌蛇粗壮；雌蛇的尾部从肛门后至尾稍逐渐细一些。许多雄蛇体色暗淡、模糊，且性情凶猛、暴躁；雌蛇则性情温顺，体色鲜艳，手摸较柔软。雄蛇发怒时头部呈明显三角形；雌蛇头部则多呈椭圆性。用手捏住毒蛇的性识别区，有交接器外翻突出的为雄蛇，雌蛇则没有。

◎相似外形吃口悬殊行家支招三类水产选购窍门

最近，全市水产消费量明显上升。由于市面上不少水产外形相似，叫法雷同，但售价悬殊，吃口有差别，因此别有用心的小贩常利用这一点以劣充优。

为此，市水产行业协会特地列出三类产品，举实例比较，供市民选购水产时参考。协会秘书长范守霖说，真正要体会相似水产的区别，非得一看二摸三品尝。

1、养殖 VS 野生

以大黄鱼为例，上世纪 90 年代以前，大黄鱼是从近海渔场中捕捞的。而如今东南沿海一带建设了大量海鲜养殖场，大黄鱼是主要品种之一。野生大黄鱼吃口较鲜，500 克零售价一般要卖到 150 元以上，而人工养殖的大黄鱼吃口较淡，售价仅在 15 元上下。上海地区农贸市场、超市零售的大黄鱼主要是养殖大黄鱼。

野生大黄鱼的背脊皮色黄褐，腹面金黄，鱼鳍灰黄，鱼唇桔红，个体瘦长，鱼嘴又尖又大，牙齿锋利。养殖黄鱼由于在人工鱼塘生活悠然，体型较肥，肤色暗黄，鱼肚鼓胀。在养殖密度较高的鱼塘，捞出的大黄鱼往往背部、鳍条处有受伤疤痕。

2、河鲜 VS 海鲜

长江刀鱼号称“ 长江第一鲜 ”，学名叫长颌鲚。在上海市场上，条重 100 克以上的长江刀鱼，这几天 500 克零售价在 300 元左右。因价格高昂，有些鱼贩会用淡水鱼凤尾鲚冒充长江刀鱼的幼鱼，用短颌鲚冒充长江刀鱼的成年鱼。长江刀鱼从大海游入长江产卵前，必须囤积大量脂肪待途中消耗，这些脂肪使长江刀鱼味道特别鲜美。而另两种河鲜不是溯河鱼，口味也就差远了。

长江刀鱼出水即死，因此市场上出售的长江刀鱼不可能有活鱼。长江刀鱼成鱼的尖刺状下颌骨很长，最易察看的特征是，刀鱼在体侧鳍后有 6 根游离的丝状体，长度要超过身体一半。

3、室养 VS 散养

比较典型的是甲鱼，尤其是“ 菜花甲鱼 ”最受食客青睐。目前市场上出现了一批又一批在室内水泥池养殖的甲鱼，只重几乎都在 250 克左右，味道淡寡，只能在餐桌上“ 摆卖相 ”。因此，不少养殖户便改在土塘散养，这样的甲鱼吃口较佳。

散养甲鱼外形完整，无伤无病，背部腹甲光泽，底板白里透红有血丝，个体较长瘦，裙边宽厚向上翘，行动敏捷，翻转时身体四肢配合，相当灵活。

室养甲鱼背部光泽较差，由于“同室操戈”，常有伤疤。此外，因饱食终日，个体肥壮，爪子较钝，翻转时行动笨拙。

◎慎买“海蜇边角料”

最近，有些市民在菜场上购买了海蜇以后，时常会发现海蜇的口味变差了，不但嚼不烂，而且还特别粗糙。原来，这些所谓的海蜇是由它的近亲“腐蜇”冒名顶替的。据有关人士介绍，目前的水产市场上确实发现了这种以“腐蜇”冒充“海蜇”销售的不良行为。

据水产专家介绍，腐蜇又被叫做“毒水母”，是近海的一种低等生物，前一段时间在东海地区泛滥成灾，导致鱼虾等海产品全面减产。目前，由于气温下降，腐蜇虽然已经不那么猖獗，然而由于捕捞方便，被一些惟利是图的商贩打捞起来后，冒充海蜇在市场上销售。据了解，目前海蜇的市场价大概是每 500 克 30 元以上，而腐蜇的捕捞成本却远远低于这个价格，但在销售时，它们却被冠以了“海蜇边角料”的名称，也要卖到十几元左右。

据专家介绍，无论是腐蜇还是海蜇，都带有一定的毒性，但这些微毒会随着上岸后的盐水加工全都流失，送到市场上的都没有了毒性。市民可不用担心腐

需要全本请访问 www.ertongbook.com