

史上最完整 鲜美营养鱼类海鲜图典

营养功效、挑选、保存、烹饪

【甘智荣 主编】



新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

鲜美营养鱼类海鲜图典/甘智荣主编. —乌鲁木齐:
新疆人民卫生出版社, 2015. 6
ISBN 978-7-5372-6270-5

I. ①鲜… II. ①甘… III. ①鱼类—菜谱—图解②海
鲜菜肴—菜谱—图解IV. ①TS972.126-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第125132号

鲜美营养鱼类海鲜图典

XIANMEI YINGYANG YULEI HAIXIAN TUDIAN

出版发行 新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

策划编辑 卓 灵

责任编辑 贺 丽

版式设计 李细华

封面设计 林志鸿

地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号

电 话 0991-2824446

邮 编 830004

网 址 <http://www.xjpsp.com>

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 173毫米×243毫米 16开

印 张 14

字 数 150千字

版 次 2015年9月第1版

印 次 2015年9月第1次印刷

定 价 29.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】

你一定要知道的海鲜 ① 基本知识 013

Lesson1 海鲜大哉问……14

选对海鲜，吃得美味又健康！

什么是活海鲜、鲜海鲜和冷冻海鲜？

营养师告诉你如何选择安全食用的海鲜

有机饮食专家告诉你什么是有机无污染的海鲜

医生告诉你如何预防吃海鲜过敏

Lesson2 美味满分的海鲜料理……18

地中海料理，善用蔬菜清甜衬托浓郁海味

中式海鲜料理，重视以快火锁住海鲜甜味

美式海鲜料理，油炸出海鲜香气

东南亚料理海鲜，决战于香料搭配

日式海鲜料理，重视食材原味的呈现

必学的美味满点家常海鲜料理

Lesson3 海鲜选购攻略及保存法……20

到哪里采购海鲜最新鲜？

菜市场 and 超市大 PK！

到大型鱼市场买便宜又新鲜的好渔货

到渔港买生鲜活跳的海鲜

购买海鲜时需了解的其他事项

选择海鲜的旺季购买



询问海鲜的产地

观察海鲜的外形

海鲜基础的保存方式

渔货商如何保存海鲜？

一般家庭如何保存采购回来的海鲜？



Chapter1

鱼 fish 023

秋刀鱼.....	024	香鱼.....	060
罗非鱼.....	026	石斑鱼.....	061
银鱼.....	028	柳叶鱼.....	064
金线鱼.....	030	武昌鱼.....	066
鲃鱼.....	032	鲈鱼.....	068
马鲛鱼.....	034	鲑鱼.....	071
长尾滨鲷.....	036	鲭鱼.....	074
鲚鱼.....	038	马头鱼.....	076
海鲷.....	040	番茄斑.....	077
旗鱼.....	042	黄花鱼.....	078
白鲳鱼.....	044	白带鱼.....	080
黑鲳鱼.....	046	鲐鱼.....	082
剥皮鱼.....	048	飞鱼.....	086
吻仔鱼.....	050	鲛口鱼.....	087
鲶鱼.....	052	竹筴鱼.....	088
鲤鱼.....	053	鲨鱼.....	090
翻车鱼.....	054	大头鲢.....	092
鲫鱼.....	056	红目鲢.....	094
秋姑.....	058	草鱼.....	097
苏眉鱼.....	059	石𧈧鱼.....	098
		尖梭鱼.....	100



白口鱼	102
黄鸡鱼	104
鲢鱼	106
赤鯮	108
石鲷	110
包公鸡仔	112
包公鱼	113
加魮鱼	114
牛舌鱼	116
肉鲫鱼	118
三角鱼	120
黑点赤笔	122
国光鱼	123



午仔鱼	124
肉梭鱼	126
沙丁鱼	128
鳗鱼	130
鳊鱼	132
乌鱼	135
白须公	136
黑猫过鱼	137
珍珠过鱼	138
银花鲈	139
加州鲈	140

Chapter2

虾 shrimp 143

龙虾	144
白虾	148
草虾	151
泰国虾	155





Chapter3

蟹 crab 157

红蟳.....	158
花蟹.....	160
梭子蟹.....	162
帝王蟹.....	164
黄金蟹.....	167
大闸蟹.....	168
石蟳.....	170



Chapter4

贝 shell 173

鲍鱼.....	174
---------	-----

文蛤.....	176	海参.....	204
牡蛎.....	178	软丝.....	206
淡菜.....	180	鱿鱼.....	208
白瓜子.....	181	海蜇.....	210
扇贝.....	182	花枝.....	212
凤螺.....	184		
山瓜子.....	186		
海瓜子.....	188		
蚬.....	190		
马蹄蛤.....	192		
血蚶.....	194		

Chapter6

海藻 seaweed 215

昆布.....	216
紫菜.....	220
海带夹.....	222
海带芽.....	224

Chapter5

软件头足 mollusca 197

透抽.....	198
小卷.....	200
章鱼.....	202

史上最完整 鲜美营养鱼类海鲜图典

营养功效、挑选、保存、烹饪

【甘智荣 主编】



新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

鲜美营养鱼类海鲜图典/甘智荣主编. —乌鲁木齐:
新疆人民卫生出版社, 2015. 6
ISBN 978-7-5372-6270-5

I. ①鲜… II. ①甘… III. ①鱼类—菜谱—图解②海
鲜菜肴—菜谱—图解IV. ①TS972. 126-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第125132号

鲜美营养鱼类海鲜图典

XIANMEI YINGYANG YULEI HAIXIAN TUDIAN

出版发行 新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

策划编辑 卓 灵

责任编辑 贺 丽

版式设计 李细华

封面设计 林志鸿

地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号

电 话 0991-2824446

邮 编 830004

网 址 [http: //www. xjpsp. com](http://www.xjpsp.com)

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 173毫米×243毫米 16开

印 张 14

字 数 150千字

版 次 2015年9月第1版

印 次 2015年9月第1次印刷

定 价 29.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】

前言

中国是世界上人口最多的沿海国家，有长达3.2万公里的海岸线和渤海、黄海、东海、南海四大海域，可谓是港湾众多，海域辽阔。

“海纳百川，有容乃大”，广袤的海洋蕴藏着丰富的资源。据统计，我国四大海域中海洋生物超过300中，可捕捞的有1700多种，潜在价值非常可观。在这些众多的海洋生物中，与我们生活最息息相关的就是海鲜产品。千百年来，沿海人民依靠智慧和勇气，为我们创造出了一道道珍馐美味，有些甚至有独特的养生功效，给我们留下了非常珍贵的海鲜饮食文化。

我们在这本书里介绍了上百种海鲜，有些是市场上常见的平价鱼种，例如吴郭鱼、虱目鱼、吻仔鱼等；有些则比较昂贵，如白鲳鱼、长尾滨鲷等，还有一些市场上可遇不可求的珍贵鱼种。每一种海鲜都详细介绍了其特性、产地、种类、营养价值和养生功效等知识。书中还配带有海鲜“写真”，方便读者更直观地了解它们。另外，如果你是菜场新手，不会挑选海鲜？不要担心，书中还有详细的选购技巧和贮存方法。并且为了满足大家对于海鲜的热爱和向往，本书还介绍了每一种海鲜的烹饪方法，将一道道美食图谱直接呈现给读者，在视觉上已是一场饕餮盛宴。我们始终坚信，每一种海鲜都有自己独特之处，绝对值得你去发现、去品味。

本书编写殊为不易，我们采访了众多专家，巨细靡遗的比对鱼种，务求将最有用、最正确的海鲜知识展现给读者，也期待它能带给你一种全新的感受。

这本书献给每一位爱吃海鲜的你。



推荐序

作为挪亚方舟文化创意工作室负责人，从事料理工作数十年，从江浙菜起家，到后来湘菜、川菜多有涉略，我发现，海鲜料理一直是各地饮食文化的一项重头戏，严格说来，海鲜料理完整呈现了一个地方的饮食特色。

海鲜重鲜度、重备料工作，如果前述两项工作没有到位，那么无论是添加多少调味料、用多好的食材配料去烹调，料理都失色。至于鲜度够好的海鲜，只要清蒸或水煮，就很美味。

中国台湾可以说是海鲜的宝岛，海产丰饶，是上天独厚于中国台湾这片土地的恩赐。中国台湾人也很努力，在这数十年当中，无论是远洋渔业或是近海渔业，乃至养殖渔业技术，都有日新月异的发展，这也使得中国台湾人能有幸吃到这么多珍馐海味。

我推荐这本书，主要是因为这本书介绍了一百多种中国台湾人能吃到的海鲜食材。这些海鲜当中，有野生的，有养殖的；有鲜活的，有冷冻保存的，其中各有各的美味与特色，在料理上也各有不同呈现的主轴。

我很乐意将这本书介绍给读者们，希望年轻的一辈能够了解我们拥有那么多好的食材。透过这样的认识而知福，并将饮食珍馐美味的享受，化成一种惜福的感动。

我自己历经中国台湾数十年料理文化，最感慨的，就是中国台湾海鲜资源逐渐短缺，许多珍贵的渔货，如今市面上都少见了。此外，由于过度捕捞而濒临绝种的海鲜种类逐年增加，也很令人担忧。因此，我也希望通过这本书呼吁大家，在品尝海鲜美味之际，也要重视保育，少吃一些保育类食材，将这些美味营养的海鲜，保存给下一代。

桃园福容大饭店主厨 杨宗霖



你一定要知道的海鲜 ❶ 基本知识 013

Lesson1 海鲜大哉问……14

选对海鲜，吃得美味又健康！

什么是活海鲜、鲜海鲜和冷冻海鲜？

营养师告诉你如何选择安全食用的海鲜

有机饮食专家告诉你什么是有机无污染的海鲜

医生告诉你如何预防吃海鲜过敏

Lesson2 美味满分的海鲜料理……18

地中海料理，善用蔬菜清甜衬托浓郁海味

中式海鲜料理，重视以快火锁住海鲜甜味

美式海鲜料理，油炸出海鲜香气

东南亚料理海鲜，决战于香料搭配

日式海鲜料理，重视食材原味的呈现

必学的美味满点家常海鲜料理

Lesson3 海鲜选购攻略及保存法……20

到哪里采购海鲜最新鲜？

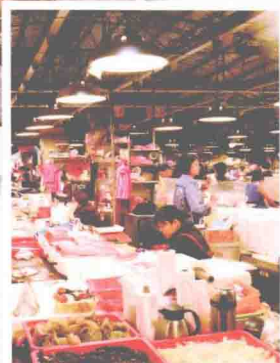
菜市场 and 超市大 PK！

到大型鱼市场买便宜又新鲜的好渔货

到渔港买生鲜活跳的海鲜

购买海鲜时需了解的其他事项

选择海鲜的旺季购买



询问海鲜的产地

观察海鲜的外形

海鲜基础的保存方式

渔货商如何保存海鲜？

一般家庭如何保存采购回来的海鲜？



Chapter1

鱼 fish 023

秋刀鱼.....	024	香鱼.....	060
罗非鱼.....	026	石斑鱼.....	061
银鱼.....	028	柳叶鱼.....	064
金线鱼.....	030	武昌鱼.....	066
鲃鱼.....	032	鲈鱼.....	068
马鲛鱼.....	034	鲑鱼.....	071
长尾滨鲷.....	036	鲭鱼.....	074
鲚鱼.....	038	马头鱼.....	076
海鲷.....	040	番茄斑.....	077
旗鱼.....	042	黄花鱼.....	078
白鲳鱼.....	044	白带鱼.....	080
黑鲳鱼.....	046	鲐鱼.....	082
剥皮鱼.....	048	飞鱼.....	086
吻仔鱼.....	050	鱿口鱼.....	087
鲶鱼.....	052	竹筴鱼.....	088
鲤鱼.....	053	鲨鱼.....	090
翻车鱼.....	054	大头鲢.....	092
鲫鱼.....	056	红目鲢.....	094
秋姑.....	058	草鱼.....	097
苏眉鱼.....	059	石𧈧鱼.....	098
		尖梭鱼.....	100



白口鱼	102
黄鸡鱼	104
鲢鱼	106
赤鯮	108
石鲷	110
包公鸡仔	112
包公鱼	113
加魮鱼	114
牛舌鱼	116
肉鲫鱼	118
三角鱼	120
黑点赤笔	122
国光鱼	123



午仔鱼	124
肉梭鱼	126
沙丁鱼	128
鳗鱼	130
鳊鱼	132
乌鱼	135
白须公	136
黑猫过鱼	137
珍珠过鱼	138
银花鲈	139
加州鲈	140

Chapter2

虾 shrimp 143

龙虾	144
白虾	148
草虾	151
泰国虾	155





Chapter3

蟹 crab 157

红蟳.....	158
花蟹.....	160
梭子蟹.....	162
帝王蟹.....	164
黄金蟹.....	167
大闸蟹.....	168
石蟳.....	170



Chapter4

贝 shell 173

鲍鱼.....	174
---------	-----

文蛤.....	176	海参.....	204
牡蛎.....	178	软丝.....	206
淡菜.....	180	鱿鱼.....	208
白瓜子.....	181	海蜇.....	210
扇贝.....	182	花枝.....	212
凤螺.....	184		
山瓜子.....	186		
海瓜子.....	188		
蚬.....	190		
马蹄蛤.....	192		
血蚶.....	194		

Chapter6

海菜 seaweed 215

昆布.....	216
紫菜.....	220
海带夹.....	222
海带芽.....	224

Chapter5

软件头足 mollusca 197

透抽.....	198
小卷.....	200
章鱼.....	202

食材名称

食材中英文之俗名，以及日文俗名对照。

海鲜写真

展现出精美的食材写真图片，并补充说明该食材的特色。

食材解说

说明食材特性，以及营养价值和养生功效。

Fish
鱼

沙丁鱼

Bali sardinella

增强记忆力，延缓脑细胞衰老

沙丁鱼中含有大量核酸，可抗衰老，是人体预防老化相当重要的营养素。在日本，沙丁鱼每年都洄游到日本近海，是普遍吃得到的鱼种，因此有人也联想，这与日本人平均寿命较长有关。沙丁鱼含有大量的磷和维生素B₁₂、维生素D，这些营养素对需要大量钙质的骨头与牙齿，有很大的益处。

沙丁鱼富含不饱和脂肪酸，也是鱼类中含铁最高的，因此被称为“补脑食品之王”。吃沙丁鱼可预防心肌梗塞、增强记忆力、延缓脑细胞衰老、扩张血管，降低血液黏稠度；还能提高人体免疫力，改善体质。此外，中医认为沙丁鱼能够补五脏、消肿祛瘀、滋养肝肾。

学名

Sardinella lemuru

俗名

黄小沙丁、青鳞仔、鲱仔、扁仔、扁鲱、臭肉（台东）、鲱（澎湖）、竹叶鲱（澎湖）

盛产期

每天夏季至秋季为主要产期

外型

身体延长且侧扁，腹部稍圆，尾鳍呈深叉状，体背颜色为青绿色，侧边和腹部为银白色，鳃盖末端上方则有一黄斑。

营养成分表

（食材每100克营养成分表）	
热量	89千卡
蛋白质	19.8克
脂肪	1.1克
胆固醇	158毫克
钠	91.5毫克
钾	36毫克
钙	184毫克
铁	1.4毫克

体背颜色为青绿色。

鱼身延长且侧扁，体长约可达23厘米。

尾鳍呈深叉状，呈淡黄色，边缘为黑色。



鳃盖末端上有一黄斑。

鱼身侧边和腹部为银白色。

鱼体侧下方有一金黄色纵带。

种类群

沙丁鱼属于鲱科鱼纲鲱形目，鲱科中的沙丁鱼属，中国台湾目前俗称的沙丁，共约有15种。

【黑背沙丁鱼】

产地

印度洋至西太平洋海域。



沙丁鱼名称的由来

“沙丁鱼”这个名称，和它最初被捕获的地点——意大利萨丁尼亚有关，古希腊语称“sardonios”。

不过，现在所称的“沙丁鱼”，却不是专指“来自萨丁尼亚岛”的那种鱼，而是一些在海面上生活的小型鱼种，肉质含量不是很高，不好菜谱，但制作成罐头就很美味。现在包括鲱鱼、大西洋鲱鱼、皮尔撒德鱼、油鲱、小鲱鱼等，都被称为沙丁鱼。

食材的基本数据

食材的学名、中文的其他俗名，以及其盛产期。

营养成分表

说明食材可食部分每100克所含的营养成分。

产地

说明该食材的产地国名、地区名。

种类群

介绍其他外形及营养成分类似的鱼种群。