

常见河鲜、海鲜

科学分类，快速查找河海鲜
全文详解，清晰了解食材特性

河海鲜速查手册

He Haixian Sucha Shouce

一本书帮您了解河鲜、海鲜



分析营养成分、适合人群、食材功效，
让您吃得安心！
详解食材品种、选购储存、清洗刀工，
让您一目了然！
从认识购买到烹饪食用，即便是厨房新手，
也可以轻松掌握。

甘智荣 主编

带您轻松了解河海鲜的奥秘！



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

厨事速查

河海鲜 速查手册

甘智荣 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

河海鲜速查手册 / 甘智荣主编. -- 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2018.6

(厨事速查)

ISBN 978-7-5388-9655-8

I. ①河… II. ①甘… III. ①水产品-食品营养-手册 IV. ① R151.3-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 062316 号

河 海 鲜 速 查 手 册

HE HAIXIAN SUCHA SHOUCE

作 者 甘智荣

项目总监 薛方闻

责任编辑 回 博

策 划 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区公安街 70-2 号 邮编: 150007

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 685 mm × 920 mm 1/16

印 张 13

字 数 180 千字

版 次 2018 年 6 月第 1 版

印 次 2018 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-9655-8

定 价 39.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

本社常年法律顾问: 黑龙江大地律师事务所 计军 张春雨



Contents



PART 1 如何健康吃河鲜、海鲜

河鲜、海鲜营养大盘点·····	002
水产品烹调小窍门·····	003
如何正确吃河鲜、海鲜·····	004
准妈妈们的水产食用禁区·····	006
常吃鱼肉的三大理由·····	008
吃鱼必吃的4个部位·····	009
错误吃鱼惹上疾病·····	010
吃鱼小常识·····	011

PART 2 淡水鱼类

黑鱼·····	016	认识草鱼·····	020
认识黑鱼·····	016	草鱼的种类·····	022
黑鱼的种类·····	017	草鱼选购·····	022
黑鱼选购·····	018	草鱼储存·····	022
黑鱼储存·····	018	草鱼清洗·····	023
黑鱼清洗·····	018	草鱼切法·····	024
黑鱼切法·····	019	鲢鱼·····	026
草鱼·····	020	认识鲢鱼·····	026





鲢鱼的种类..... 027

鲢鱼选购..... 028

鲢鱼储存..... 028

鲢鱼清洗..... 028

鲢鱼切法..... 029

鲫鱼..... 030

认识鲫鱼..... 030

鲫鱼的种类..... 032

鲫鱼选购..... 033

鲫鱼储存..... 033

鲫鱼清洗..... 034

鲫鱼切法..... 034

鲤鱼..... 036

认识鲤鱼..... 036

鲤鱼的种类..... 038

鲤鱼选购..... 039

鲤鱼储存..... 039

鲤鱼清洗..... 040

鲤鱼切法..... 040

鳊鱼..... 042

认识鳊鱼..... 042

鳊鱼的种类..... 043

鳊鱼选购..... 044

鳊鱼储存..... 044

鳊鱼清洗..... 044

鳊鱼切法..... 045

银鱼..... 046

认识银鱼..... 046

银鱼的种类..... 047

银鱼选购..... 048

银鱼储存..... 048

银鱼清洗..... 048

鳊鱼..... 049

认识鳊鱼..... 049

鳊鱼的种类..... 050

鳊鱼选购..... 051

鳊鱼储存..... 051

鳊鱼清洗..... 051

罗非鱼..... 052

认识罗非鱼..... 052

罗非鱼的种类..... 053

罗非鱼选购..... 054

罗非鱼储存..... 054

罗非鱼清洗..... 055

罗非鱼切法..... 055

鲢鱼..... 056

认识鲢鱼..... 056

鲢鱼的种类..... 057

鲢鱼选购..... 057

鲢鱼储存..... 057

鳊鱼..... 058

认识鳊鱼..... 058



鳊鱼的种类	059
鳊鱼选购	060
鳊鱼储存	060
鳊鱼清洗	060

PART 3 海水鱼类

黄鱼 064

认识黄鱼	064
黄鱼的种类	066
黄鱼选购	066
黄鱼储存	066
黄鱼清洗	067
黄鱼切法	068

鲳鱼 070

认识鲳鱼	070
鲳鱼的种类	071

鲳鱼选购	073
鲳鱼储存	073
鲳鱼清洗	074
鲳鱼切法	074

鲅鱼 075

认识鲅鱼	075
鲅鱼的种类	076
鲅鱼选购	077
鲅鱼储存	077
鲅鱼清洗	077

带鱼 078

认识带鱼	078
带鱼的种类	079
带鱼选购	080
带鱼储存	080
带鱼清洗	081
带鱼切法	082

石斑鱼 084





认识石斑鱼 084

石斑鱼的种类 085

石斑鱼选购 087

石斑鱼储存 087

石斑鱼清洗 087

鲑鱼 088

认识鲑鱼 088

鲑鱼的种类 089

鲑鱼选购 090

鲑鱼储存 090

鲑鱼清洗 090

金枪鱼 091

认识金枪鱼 091

金枪鱼的种类 092

金枪鱼选购 093

金枪鱼储存 093

金枪鱼清洗 093

鲈鱼 094

认识鲈鱼 094

鲈鱼的种类 095

鲈鱼选购 096

鲈鱼储存 096

鲈鱼清洗 097

鲈鱼切法 098

秋刀鱼 100

认识秋刀鱼 100

秋刀鱼的种类 101

秋刀鱼选购 102

秋刀鱼储存 102

秋刀鱼清洗 102

秋刀鱼切法 103

鳕鱼 104

认识鳕鱼 104

鳕鱼的种类 105

鳕鱼选购 106

鳕鱼储存 106



鳕鱼清洗..... 106

比目鱼..... 107

认识比目鱼..... 107

比目鱼的种类..... 108

比目鱼选购..... 109

比目鱼储存..... 109

比目鱼清洗..... 109

PART 4 虾蟹贝类

虾..... 112

认识虾..... 112

虾的种类..... 114

虾选购..... 115

虾储存..... 115

虾清洗..... 116

虾切法..... 116

蟹..... 118

认识蟹..... 118

蟹的种类..... 119

蟹选购..... 121

蟹储存..... 121

蟹清洗..... 122

蟹切法..... 122

蚌..... 123

认识蚌..... 123

蚌的种类..... 124

蚌选购..... 125

蚌储存..... 125

蚌清洗..... 125

鲍鱼..... 126

认识鲍鱼..... 126

鲍鱼的种类..... 128

鲍鱼选购..... 129

鲍鱼储存..... 129

鲍鱼清洗..... 130

鲍鱼切法..... 131

扇贝..... 132

认识扇贝..... 132

扇贝的种类..... 133

扇贝选购..... 134

扇贝储存..... 134

扇贝清洗..... 135

扇贝切法..... 135

蛤蜊..... 136

认识蛤蜊..... 136

蛤蜊的种类..... 137

蛤蜊选购..... 138

蛤蜊储存..... 138

蛤蜊清洗..... 139

牡蛎..... 140





认识牡蛎..... 140

牡蛎的种类..... 142

牡蛎选购..... 143

牡蛎储存..... 143

牡蛎清洗..... 143

螺..... 144

认识螺..... 144

螺的种类..... 145

螺选购..... 147

螺储存..... 147

螺清洗..... 147

墨鱼..... 148

认识墨鱼..... 148

墨鱼的种类..... 150

墨鱼选购..... 150

墨鱼储存..... 150

墨鱼清洗..... 151

墨鱼切法..... 152

鱿鱼..... 154

认识鱿鱼..... 154

鱿鱼的种类..... 155

鱿鱼选购..... 156

鱿鱼储存..... 156

鱿鱼清洗..... 157

鱿鱼切法..... 158

PART 5 其他水产

海参..... 162

认识海参..... 162

海参的种类..... 164

海参选购..... 165

海参储存..... 165

海参清洗..... 165

海参切法..... 166

海蜇..... 168

认识海蜇..... 168

海蜇的种类..... 170

海蜇选购..... 170

海蜇储存..... 170

海蜇清洗..... 170

海胆..... 171

认识海胆..... 171

海胆的种类..... 172

海胆选购..... 173

海胆储存..... 173

海胆清洗..... 173

乌龟..... 174

认识乌龟..... 174

乌龟的种类..... 175

乌龟选购..... 176

乌龟储存..... 176

乌龟清洗..... 177

乌龟切法..... 177



甲鱼..... 178

认识甲鱼..... 178

甲鱼的种类..... 180

甲鱼选购..... 181

甲鱼储存..... 181

甲鱼清洗..... 182

甲鱼切法..... 182

雪蛤..... 183

认识雪蛤..... 183

雪蛤的种类..... 184

雪蛤选购..... 185

雪蛤储存..... 185

雪蛤清洗..... 185

牛蛙..... 186

认识牛蛙..... 186

牛蛙的种类..... 187

牛蛙选购..... 188

牛蛙储存..... 188

牛蛙清洗..... 189

牛蛙切法..... 189

海藻..... 190

认识海藻..... 190

海藻的种类..... 191

海藻选购..... 192

海藻储存..... 192

海藻清洗..... 193

海藻切法..... 194

章鱼..... 196

认识章鱼..... 196

章鱼的种类..... 198

章鱼选购..... 198

章鱼储存..... 198

章鱼清洗..... 198

PART 1

如何健康吃河鲜、海鲜

河鲜、海鲜统称水产。

自古以来，人类就通过捕食水产品来作为食物的补充，

如今，它们已成为人们日常生活中不可缺少的一部分。

—— 河鲜、海鲜营养大盘点 ——

河鲜、海鲜包括鱼类、甲壳类、藻类等水生经济动植物，如鱼、虾、蟹、蛤蜊、海参、海蜇、海带等，它们是蛋白质、脂肪、矿物质和维生素的良好来源，为营养价值较高的优质食品，属于人类日常生活中较常见的副食品。

1. 维生素

河鲜、海鲜含有丰富的维生素A、维生素D、维生素E、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₁₂，尤其是脂溶性维生素A和维生素D含量极高。鳕鱼、河蟹、海蟹等水产品的维生素B₂含量特别高。鱼肉中还含有一定量的烟酸和维生素B₁等。

2. 矿物质

河鲜、海鲜中矿物质的含量稍高于肉类，为1%~2%。特别富含碘，海产鱼类碘含量约50~100微克/100克，而一般淡水鱼为5~40微克/100克。

3. 蛋白质

河鲜、海鲜的肌肉中蛋白质含量在15%~20%，干品肌肉中蛋白质含量高达80%~90%。



—— 水产品烹调小窍门 ——

水产品的食用方法很多，既可蒸、煮、烩、烧、烤、炸，也可以做成各种造型和花色的菜肴。在制作的过程中掌握一些烹调的小窍门，能使菜品更鲜美。

1. 煎鱼的小窍门

放油煎鱼之前，先用生姜在锅底抹上一层姜汁，倒油加热后再煎鱼，就能保持鱼体完整；在煎之前挂蛋糊，也能煎出完整、金黄的鱼。



2. 炖鱼的小窍门

炖鱼时，加入一些啤酒，可以使鱼的脂肪分解，产生酯化反应，使鱼味更加鲜美。炖鱼时最好使用砂锅或者陶瓷锅，不要用铁锅，因为铁锅容易导致鱼肉出现腥味；不要用铝锅，因为容易产生有毒物质。

3. 蒸鱼的小窍门

将水煮沸后再蒸鱼，这样鱼的外部组织会凝缩，可保留鱼内部的鲜汁，使鱼肉更鲜美。蒸鱼用大火，蒸的时间不要过长，可使鱼肉更鲜嫩。

4. 冻鱼解冻的小窍门

给冻鱼解冻时加一些牛奶，鱼的味道会更鲜美。解冻冻鱼时，在凉水中放少许盐，鱼肉中的蛋白遇盐会凝固，可防止鱼肉蛋白流失，同时还能加快化冻速度。

—— 如何正确吃河鲜、海鲜 ——

河鲜、海鲜不但味道鲜美，还含有丰富的营养成分。不过，近些年来，世界上多处水域都受到不同程度的污染，河鲜、海鲜自然受到“牵连”，若食用不当，会引起身体不适，甚至食物中毒。

1. 最佳做法

高温加热：细菌大都怕高温，所以烹制海鲜时，一般用急火焰炒几分钟即可安全食用。螃蟹、贝类等有硬壳的，则必须加热彻底，一般需蒸、煮30分钟才可食用。

与醋、蒜同食：生蒜、食醋本身有着很好的杀菌作用，对于海产品中残留的一些有害细菌也有一定的杀除作用。

2. 不当的烹食方式

生吃：生的水产品中往往含有细菌和毒素，生吃易造成食物中毒。另外，海鱼中含有较多的组氨酸，鲜食还极易导致过敏。

熏烤：熏烤的温度往往达不到水产杀菌的要求，而且只是将表面的细菌杀死，中心部分仍旧存在虫卵。

涮食：为求材料鲜嫩，火锅涮食时间极短。半生不熟的水产品中寄生的虫卵未被杀死，食用后被细菌等微生物感染的概率增高。





3.不能吃的河鲜、海鲜

死贝类：贝类本身带菌量比较高，一旦死去便大量繁殖细菌，产生毒素，同时贝类所含的不饱和脂肪酸也容易氧化酸败。

隔夜水产：隔夜水产品凉吃易得消化道疾病。有些朋友在烹制水产品时，前期没有有效地除去有害细菌，在烹饪加工过程中又进行一些不正确的操作，或者隔夜凉食，就容易出现过敏、腹胀、腹痛、呕吐、泄泻等现象。

4.慎食人群

关节炎患者忌多吃海鲜。海参、海鱼、海带、海菜等海产品中，含有较多的尿酸。尿酸被人体吸收后会在关节中形成尿酸结晶，使关节炎症状加重。

“三高”人群要慎食蟹、贝。螃蟹、贝类等水产品中胆固醇含量稍高，因此胆固醇和血脂偏高的人应该少吃或者不吃这类的海产品，还有一些患胃病、肠道疾病和对海产品过敏的人也要注意科学合理地进食。

—— 准妈妈们的水产食用禁区 ——

孕妇科学进食，是确保健康生产最重要的一环，孕妇的营养和胎儿的体质是有直接关系的。水产品营养丰富，是备孕与怀孕期营养膳食很好的选择。但是，仍有一些水产品不适宜备孕、怀孕时期的女性，那么哪些水产品要忌食呢？

1. 咸鱼

咸鱼含有大量的二甲基亚硝酸盐，这种物质有一定的致癌性，如果孕妇食用，对身体健康不利。

2. 罐装金枪鱼

金枪鱼因为含的汞少而没被列入孕妇禁食范围。但有部分专业人士认为，妇女们在怀孕期间吃大量罐装的金枪鱼也对胎儿不利。有些地区已经提出倡议，孕期妇女每星期吃金枪鱼肉的量不要超过198克。

3. 螃蟹、甲鱼

中医认为，螃蟹的属性比较寒凉，而且它本身也具活血化瘀的作用，对胎儿不利，如果吃得太多，很容易造成流产。

甲鱼又称为鳖，鳖肉性寒味咸，有着较强的通血络、散瘀块的作用，因而有一定堕胎之弊，尤其是鳖甲，堕胎效果比鳖肉更强。

