

◎ 海鲜养生馆 ◎

科学

保健

鱼

营养

美食

冯昭信 崔铁军 编著



海洋出版社

海 鲜 养 生 馆

鱼

冯昭信 崔铁军 编著

海 军 出 版 社

2008 年·北京

图书在版编目(CIP)数据

海鲜养生馆. 鱼 / 冯昭信, 崔铁军编著. —北京: 海洋出版社,
2007.11

ISBN 978—7—5027—6915—4

I. 海… II. ①冯… ②崔… III. 鱼—食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 166342 号

责任编辑: 陈莎莎 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 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

开本: 787mm×1092mm 1/32 印张: 6.375

字数: 100 千字 定价: 9.00 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”不仅仅给人们带来品尝上的享受，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地作用。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良好愿望，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》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。特别是在“保健热”的今天，我们要为读者献上一份“海鲜品养生保健”的厚

礼。这套丛书的特点是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。我们力求以全新的面貌、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监测中心和辽宁海洋渔业研究院的大力支持以及有关专家的帮助，在此致以诚挚地感谢。

丛书编写委员会

2006年8月

前言

每桌年宴都有一道有鱼的菜，不管是清蒸还是油炸，不管是干烧还是红焖，总归要有一道有鱼的菜，几乎家家如此。

中国人喜欢在喜庆的日子里要个“吉利”，在年宴上人们都喜欢用“鱼”这个音，表示“年年有余”。其实图“吉利”并不都是迷信，迷信、迷信，要执迷地相信，年宴上有“鱼”的人家，并不一定都相信有“鱼”以后的日子就好过，无“鱼”以后日子就陷入困境。但人们还是想在喜庆的日子里听“吉利”话，因为听了心情畅快。这正像大家都想听表扬的话一样，尤其是在高兴的日子里，听几句赞美的话心里总是美滋滋的。

婚宴上大家也喜欢上有鱼的菜，上有鱼的菜，是为了增加婚宴的气氛，还是为了图个“吉利”，这还没有认真的考查过。在山东胶东地区的农村，婚宴上的这道有鱼的菜还是很有讲究的。鱼头一定对着桌上最年长的人，而且这道菜一定是这位最年长的人先开筷

子，有的还要先吃眼睛，称为“挑泡”。

亲朋好友相聚往往也要上有鱼的菜，而且鱼头向谁、鱼尾向谁在喝酒时也有说道，究竟是头三尾四，还是头二尾三，这往往是依人而定。

近些年来，越来越显示出聚宴并不全是追求饥饱。人们经常想借聚宴表达对某种事物的感慨，而鱼这道菜经常在人们的感慨中有点说道，表示吉利、表示庆贺、表示友谊等等。如果把这些意思说得概括一些，说得文明一些，可称为“鱼的饮食文化”。

在电视广告中出现了“深海星鳗比萨”，说这种“比萨”很有营养，能增进人体健康。先不说“深海星鳗比萨”到底比原来的“比萨”增加了多少营养，也不评论“深海星鳗比萨”到底对人体健康有多大促进作用，我们想说的是从这一广告中可以看出人们已注意到鱼的养生保健功效。

近年来人们提出：“穿要穿健康”，“吃要吃健康”，“送礼要送健康”。“健康”已经是被人们关注的热点。鱼与人体健康联系很密切，因此，鱼在人们的饮食中也越来越受欢迎。

一天，新婚的丈夫买来一条鱼。一进家，兴冲冲地对妻子说：“来，今天咱们做鱼吃！”妻子虽然做菜不是高手，但做鱼的基本程序

她还知道，可是做好后不仅没有鲜味，而且还臭烘烘的。丈夫说妻子不会做鱼。妻子想了想说：“不对，我们结婚以前就这样做过鱼，全家都说我做得好吃，这回肯定是你买了一条臭鱼。”丈夫有些不服气。妻子接着说：“我放的哪种调料也不会有臭味，如果鱼本身不臭，怎么会出臭味？”

新婚丈夫无话可说了，他只是闷闷不乐地在想：“我怎么会买来一条臭鱼？”

其实买臭鱼的还不只是他一个人。为什么会买到臭鱼呢？因为自己鉴别不出什么是新鲜鱼，什么是不新鲜的鱼。在这本书中，我们将给大家提供一些鉴别鱼新鲜度的方法。同时还提到了一些鱼的主要营养成分和保健价值，虽然看上去有些太“专业”，但对于重视养生保健的人来说是非常有价值的。此外，书中也提到一些菜肴的制作方法和鱼烹调前的处理方法，这些内容看起来虽有点零碎，但是在家庭主妇这一人群中深受欢迎。

在吃鱼能促进人体健康的热浪中，还应该提醒善良的人们，有些鱼有毒，误食有时会危及人的生命。什么样的鱼有毒？本书将给大家介绍几种常见的有毒鱼类。

目录

1 ... 营养“鱼”人“结”

- 3 — : 蛋白质
- 6 — : 氨基酸
- 8 — : EPA和DHA
- 18 — : 矿物元素与维生素

25 ... 练就选鱼真功夫

- 27 — : 选鱼第一课
- 46 — : 选鱼功夫进阶
- 55 — : 慧眼识鲜鱼

59 ... 鲜香一锅端

- 61 — : 如何除掉鱼腥味
- 69 — : 鱼胆破了怎么办?
- 72 — : 鱼翅鱼肚的发泡与烹调
- 76 — : 家常鱼类菜肴食谱

93

...别样鱼滋味

- 95 - : 美味儿烤鱼片
- 100 - : 风靡国内外的“黄鲢”
- 108 - : 鱼糜制品
- 111 - : 鱼罐头杂谈
- 119 - : 流行的“烧烤风”

125

...鱼类药膳坊

- 127 - : 鲨鱼软骨的药用
- 132 - : “深海鱼油”小议
- 136 - : 鱼鳔不仅仅是美味
- 139 - : 以鱼为药的民间偏方

149

...危害健康de毒鱼

- 151 - : 毒鱼你真的了解吗?
- 154 - : 美丽的毒鱼
- 165 - : “拼死吃河鲀”
- 178 - : “蝎子尾巴洋鱼针”
- 184 - : 误食鱼胆的人

“鱼”人“结”

维生素

维生素

氨基酸

氨基酸

矿物
元素

矿物
元素

早在远古的时候，鱼就已经成为人类的食物，那时，人类只是利用鱼来充饥。随着社会的发展，人类食物的种类也逐渐增多，但鱼仍然在人类的食物中占据着重要的地位。人们之所以喜欢吃鱼，是由于鱼味鲜美。如今，人们更喜欢吃鱼，这是因为人们知道鱼还能促进身体健康。

为什么人能用鱼来充饥？为什么人们能品尝到鱼的鲜美？为什么鱼能促进人体健康？

蛋白质

建造大楼需要砖与石，建造人体这个“大楼”也需要“砖”与“石”，蛋白质就是建造人体“大楼”的“砖”与“石”。

虽然人在生活中需要脂肪、碳水化合物、水分等多方面的营养物质，但人更需要蛋白质，因为在人体的建造中蛋白质起着重要的作用。人的肌肉中蛋白质干重为70%~80%，在人的血液组成中蛋白质也占有重要地位，甚至连人的头发和指甲的组成中蛋白质也都占有重要位置，所以说蛋白质是建造人体“大楼”的“砖”与“石”。

人体对蛋白质的需求量

蛋白质约占人体干重的46%。由于新陈代谢作用，人体必须不断地更新蛋白质，平均每人每10天就要更新一半。

因此，人们每天必须摄入足量的蛋白质，才能维持正常健康。一般成年人每天需要80克蛋白质，蛋白质摄食量不足会对人体健康

不利，通常表现为生长发育迟缓，体重减轻，感觉疲劳。

Tips

进入人体内的蛋白质也不是越多越好，当超出人体维持氮平衡的需要，多余的蛋白质不仅不能被吸收，反而会增加肝脏、消化道和肾脏的负担，对健康不利。但人体中往往是蛋白质需要量不足，而不是摄取量过多。

鱼是高蛋白低脂肪的佳品

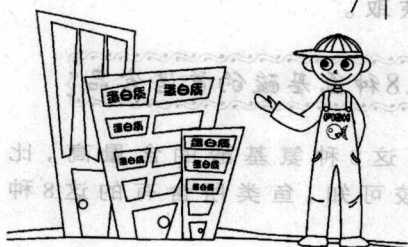
人体需要的蛋白质要从食物中来，而鱼类就是能供给人类高蛋白的食物，所以人们经常吃鱼，人体内所需要的蛋白质就能得到补充。当然这种补充不是简单地拿来“贴”在人体身上，而是要经过消化吸收后重新组合。而鱼肉中含有多种强力酶，有助于鱼肉在人体内的消化吸收。加之鱼肉中结缔组织较少，含水量较多（70%~80%），鱼肉纤维细短，肉质柔嫩细腻，比起猪肉、羊肉、牛肉来容易被人体消化吸收。鱼的蛋白质含量相对比较高，而

脂肪含量却比其他肉类低。产生的热量不仅比其他肉类低，比谷类也低。据专家研究，鱼肉在人体内的消化率可达到97%，这对人体的利用就更为有利。

近些年来人们开始偏向高蛋白、低脂肪、低热量的饮食结构，因为这种饮食结构能减少肥胖。老年人肥胖容易引发很多老年病，青少年肥胖也不是健康体形。据调查，在北京、上海有些小学每100人当中就有2个“胖墩儿”。凡是肥胖的人，几乎百分之百运动量都小、喜欢吃肉，尤其是喜欢吃猪肉、吃肥肉。一般爱吃鱼的人肥胖者较少，这就是因为鱼是高蛋白、低脂肪、低热能的食物。

鱼蛋白质的蛋白价也比较高，若把鸡蛋清的蛋白价定为100的话，牛肉则为82，猪肉为83，秋刀鱼为96，沙丁鱼为91，竹筴鱼为89，1300种鱼的蛋白价平均值为82。

蛋白价越高，对人体越有好处。



氨基酸

进入人体内的蛋白质经过消化可以分解成各种氨基酸，氨基酸是供给人们生命活动所需要的。

8种必须从食物中获取的氨基酸

人体内的氨基酸，有些是从食物中直接获取的，有些是从其他物质转化来的。人体内能转化来的氨基酸，我们通常称为人体能制造的氨基酸。但有8种氨基酸是人体不能制造的，即缬氨酸、亮氨酸、异亮氨酸、苏氨酸、苯丙氨酸、色氨酸、蛋氨酸和赖氨酸。虽然这8种氨基酸人体不能制造，但在人的生命活动中又是必需的，那么人体必需的这8种氨基酸就全要从食物中获取。

鱼类是提供这8种氨基酸的首选食品

鱼类蛋白质中这8种氨基酸的含量高，比例均衡。通过比较可知，鱼类所含有的这8种