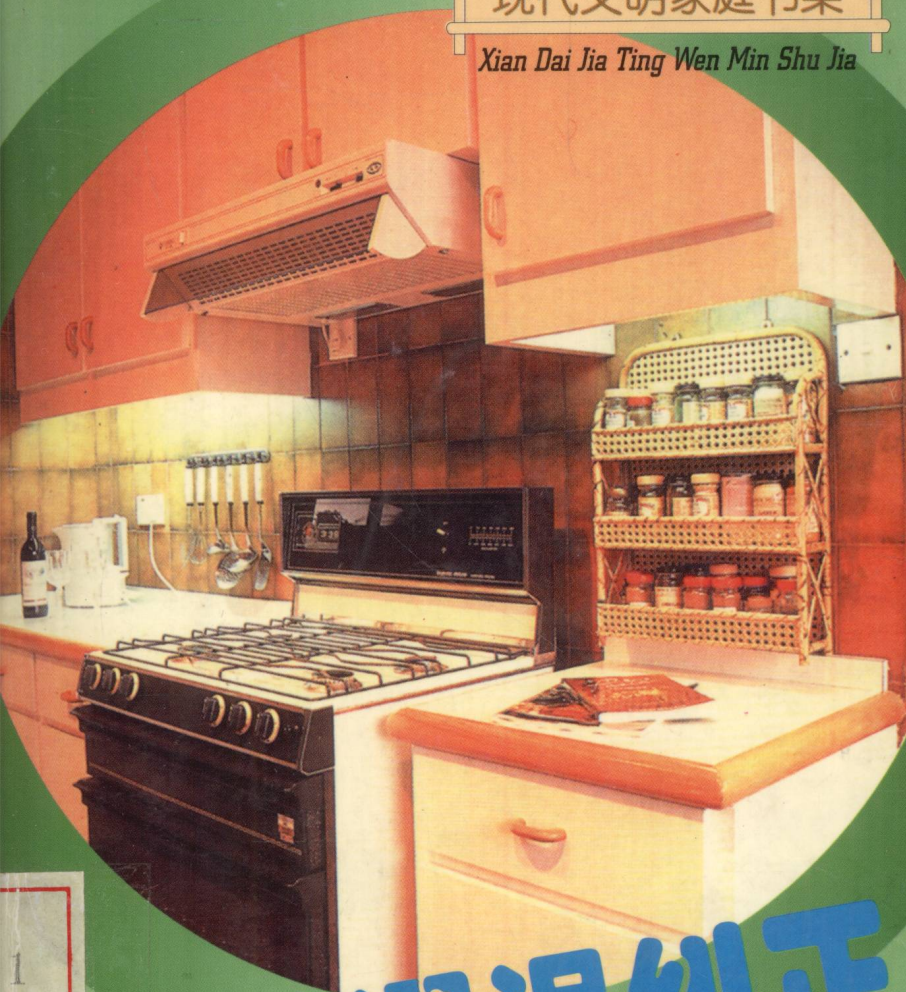




中国社会科学出版社

现代文明家庭书架

*Xian Dai Jia Ting Wen Min Shu Jia*



# 厨房谬误纠正

*chu fang mian wu jiu zheng*

366例

*San Liu Liu*

现代文明家庭书架

# 厨房谬误纠正 366 例

高志敏 郭玲格 肖龙 主编

中国社会出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

厨房谬误纠正 366 例/高志敏, 郭玲格, 肖龙主编. —北京: 中国  
社会出版社, 1997. 10

ISBN 7—80088—726—X/C · 164

I. 厨… II. ①高…②郭…③肖… III. 烹饪—基本知识 IV. T  
S972. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 00456 号

现代文明家庭书架

厨房谬误纠正 366 例

---

主 编: 高志敏 郭玲格 肖龙

责任编辑: 宗 和

责任校对: 若 凡

责任印制: 侯继刚

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区西黄城根南街 9 号

电话: 66051713 电传: 66030951

印 刷: 北京印刷一厂

经 销: 各地新华书店

开本印张: 787×1092 1/32 10.5

字 数: 223 千字

版 次: 1997 年 10 月北京第 1 版第 1 次

ISBN 7-80088-726-X/C · 164

定价: 10.00 元

---

(凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)

## 前 言

1996年10月12日,中央电视台《生活》节目主持人约请各界人士开了一个别开生面的座谈会。这个座谈会的题目是厨房革命,从与会者发言来看,这场革命的特点是起点高,发展快,它已由少数几个大城市向全国中小城市和广大乡村发展和普及。革命所涉及的范围和内容更是广泛,它包括了住宅建设中厨房的设计与施工;竣工后的厨房装修与使用,以及炊具、灶具电气化、智能化;实施操作中的安全与保养等等。但其中最主要的还是怎样使厨房的主人的饮食更现代化、更科学化,而这才是厨房革命的出发点与落脚点,离开了这两点,厨房革命也就没什么意义了。

要做到饮食科学化,应该先“革谁的命”呢?首当其冲的是厨房中那些违背科学的种种谬误。有些朋友可能会问,难道我们一日三餐几进几出的小厨房还有谬误吗?我们说,是的,厨房中不但有谬误、而且渗透到方方面面。就拿上市买菜来说,这几乎是天天要做的事儿,那您是怎样去买得呢?有的朋友认为,价钱贵的菜营养高,价钱便宜的菜营养差。因此,对价钱贵的菜尽管手头拮据也起劲的买,而对价钱便宜的菜则不屑一顾。如果是这样的话就违背了科学,也就步入了谬误。因为蔬菜的价钱是由成本、产量、季节、上市早晚、消费习惯等多种因素决定的,它甚至根本不反映蔬菜的营养价值、蔬菜的营养价值是从另一方面,即它的颜色表现出来的。如果不会区分蔬菜

的颜色,只拣价钱贵的买,即使花再多的钱,也不一定吃出健康的身体。蔬菜买回来了,怎样对它加工整理呢?我们看到许多人要把蔬菜的叶子摘下弃之不用,只吃其根茎部位。其实这种做法也属谬误,营养专家经过化验分析得出结论:无论芹菜、莴笋、大葱、茼蒿、各种萝卜的叶子,它们所含蛋白质、脂肪、维生素C等营养物质,都高于根茎部位。以芹菜为例,叶子蛋白质含量是茎的1倍多,碳水化合物为2倍,维生素C则是6倍。这样看来,您如果加工整理芹菜时采取了留茎去叶的做法,那就犯了“丢帅保卒”的错误。再拿食品保管来说,夏天到了,打开米缸一看,白花花的米中虫头蠕动,生气之余,您怎么办呢?您可能首先想到找个晴天狠狠晒一晒。为此,您难免要忙活一阵子,您的本意是在驱虫保米。但效果却适得其反。因为第一,阳光中那点紫外线对米虫来说简直是杯水车薪,微不足道。相反却提高了的温度对于米虫繁殖来说,却帮了个不大不小的忙。第二,大米最忌阳光曝晒,在强烈的阳光下,大米被晒得“跑水走油”,不仅损失营养,而且煮出饭来易碎易烂,那股香喷喷的味儿也损失殆尽了。以上举的几个例子,实际上在厨房中类似的情形举不胜举。

厨房中出现诸如此类谬误的原因是多方面的。有的是从亲朋好友那儿学来的,有的是从祖辈那里沿袭下来的,更多的则是人们顾名思义类比推导而来的。原因尽管不同,但危害则是相同的,由于这些谬误在各家各户程度不同的存在着,又由于人们对其很难区分和识别,在国外人们把它称之为“流行中的谬误”,而在国内则有人称之为“似是而非的事物”,本来是“谬误”的东西,却在厨房中“流行”,这就增加了它的危害性,本来是“非”的东西,却被“是”的假象掩盖着,又增加了纠正的

难度。

随着“厨房革命”的兴起和深入发展,人们对饮食生活的科学化现代化有了更高的要求,广大朋友对“流行”在厨房中的“谬误”以及那些“似是而非”的事物,再也不能继续下去了。我们希望在这场“厨房革命”中与广大朋友结成“同一战壕的战友”拿起笔做刀枪,对这些“谬误”从理论和实践的结合上做点“拨乱反正,清源归本”的工作。我们相信这种努力一定会得到广大朋友的赞同和支持的。

本书内容丰富、文笔流畅、集实用性、知识性、趣味性于一体,阅读本书不仅可帮助您纠正厨房中种种谬误,使您的饮食更科学、更合理、还能为您增长知识,增添乐趣。

编 者

## 目 录

## 食品选购谬误

- |                  |                   |
|------------------|-------------------|
| 食品的保质期就是保存期 (1)  | 豆浆不如牛奶营养价值高 (16)  |
| 碘盐不咸 (2)         | 麦乳糖是高级营养品 (17)    |
| 海参是高级补品 (2)      | 买变黑鲜虾 (18)        |
| 酒花小的酒酒精度数高 (4)   | 买体表发黄的带鱼 (18)     |
| 啤酒的“气”越足越好 (4)   | 低价购买死鳙鱼 (19)      |
| 啤酒苦味来自添加剂 (5)    | 选购熟肉制品只图外表鲜艳 (20) |
| 醋精是醋之“精华” (6)    | 午餐肉中有合成色素 (21)    |
| 虾皮就是虾的皮 (7)      | 加防腐剂的食品不安全 (22)   |
| 茉莉花多的茶质量好 (8)    | 吃肥肉影响健康 (23)      |
| 香油就是麻油 (9)       | “栗子肉”也是肉 (24)     |
| “虾油”是用虾制的油 (9)   | 虫卵认作脂肪块 (25)      |
| “鱼肚”是鱼的“胃” (10)  | 选买发黄银耳 (26)       |
| 鲍鱼是鱼 (11)        | 不买有虫菜 (26)        |
| 海水鱼比淡水鱼咸 (11)    | 菜的价钱越贵营养越好 (27)   |
| 买洋鸡不安全 (12)      | 菠菜含铁量最高 (28)      |
| 鹌鹑蛋比鸡蛋营养价值高 (13) | 绿色食品就是绿颜色食品 (29)  |
| 红壳蛋比白壳蛋营养好 (14)  | 辣椒只是调味品 (30)      |
| 购买奶粉不看出厂期 (15)   | 野菜是“丑小鸭” (31)     |

|                  |      |                 |      |
|------------------|------|-----------------|------|
| 买发霉甘蔗·····       | (32) | 果子露等同与水果汁·····  | (39) |
| 买未熟的柑桔和受冻柑桔····· | (33) | 买没有防尘设备的食品····· | (40) |
| 选买“处理”瓜果·····    | (34) | 喜欢吃雪白馒头·····    | (41) |
| 酸味水果含糖量少·····    | (34) | 只吃精米细面·····     | (42) |
| “心里美”不如水果·····   | (35) | 购买有黑斑的红薯·····   | (43) |
| 水果都富含维生素C·····   | (37) | 常吃街头烤红薯·····    | (44) |
| 多买冬贮水果·····      | (37) | 棉籽壳栽培的菇类有毒····· | (44) |
| 果菜不分家·····       | (38) |                 |      |

### 食品加工整理谬误

|               |      |              |      |
|---------------|------|--------------|------|
| 自来水冲淋解冻鱼····· | (46) | 香菇久泡·····    | (56) |
| 黄花鱼剖腹取内脏····· | (47) | 海带泡发时间短····· | (56) |
| 花刀打在鱼腹上·····  | (48) | 沸水溶明胶·····   | (57) |
| 扔掉鱼鳞·····     | (48) | 泡发海参染油污····· | (58) |
| 鲢鱼退鳞·····     | (49) | 热水发木耳·····   | (58) |
| 鱼胆是凉药·····    | (50) | 淘米不论新陈·····  | (59) |
| 肉皮没营养·····    | (51) | 保温杯泡茶·····   | (60) |
| 肥瘦肉馅一块剁·····  | (51) | 煮牛奶早加糖·····  | (61) |
| 绞肉机绞馅味道美····· | (52) | 牛奶带袋煮·····   | (62) |
| 搅拌肉馅逆顺并举····· | (53) | 鲜蛋好剥皮·····   | (63) |
| 菜馅挤汁·····     | (53) | 新鲜蔬菜可少洗····· | (63) |
| 鲜肝不洗·····     | (54) | 土豆早削皮·····   | (64) |
| 热水浸泡鲜猪肉·····  | (55) | 切菜过碎·····    | (64) |
| 沥青褪禽毛·····    | (55) | 扔掉菜叶·····    | (65) |



|           |      |  |              |      |
|-----------|------|--|--------------|------|
| 豆芽徒长..... | (66) |  | 开水烧过五分钟..... | (67) |
|-----------|------|--|--------------|------|

### 食品贮保谬误

|                   |      |              |      |
|-------------------|------|--------------|------|
| 水平贮菜.....         | (69) | “裸”存鲜鱼.....  | (79) |
| 贮茄子着水.....        | (70) | 存鱼不除内脏.....  | (79) |
| 冬贮满心菜.....        | (71) | 冷冻前水洗鲳鱼..... | (80) |
| 精制油存放时间可长些.....   | (71) | 冷藏保存干酪.....  | (80) |
| 白酒越陈越香.....       | (72) | 冰箱存放火腿.....  | (81) |
| 存放葡萄酒.....        | (73) | 冷冻鲜牛奶.....   | (81) |
| 汽水瓶不自爆.....       | (73) | 冷冻“大块肉”..... | (82) |
| 低温存啤酒.....        | (74) | 馒头存入冷藏室..... | (83) |
| 铝制容器盛装酸咸食品.....   | (75) | 久存白糖.....    | (84) |
| 可口可乐瓶盛装食油最安全..... | (75) | 日晒溶糖.....    | (84) |
| 废弃塑料袋装食品.....     | (76) | 锤敲红糖块.....   | (85) |
| 电冰箱可杀菌消毒.....     | (77) | 日晒驱虫.....    | (85) |
| 冷藏室温度低比高好.....    | (78) | 卧置鲜蛋.....    | (87) |

### 食品烹调谬误

|                |      |             |      |
|----------------|------|-------------|------|
| 原料“裸体”下锅.....  | (88) | 切肉不看纹路..... | (90) |
| 甜面包搓渣.....     | (89) | 吃蒜不“捣”..... | (91) |
| 勾芡再加调味品.....   | (90) | 开水煮香料.....  | (92) |
| 刀切熟鸡肉、熟狗肉..... | (90) | 香料散用.....   | (92) |

|                      |                              |
|----------------------|------------------------------|
| 甜面酱兑汁用..... (93)     | 蒸蛋羹用瓷容器..... (107)           |
| 一块苦瓜满盘苦..... (93)    | 鸭汤加醋..... (108)              |
| 烹制绿色蔬菜加酱油..... (94)  | 窄油炸菜..... (108)              |
| 炸丸子肉馅加葱姜..... (95)   | 旺火炖肉..... (109)              |
| 咖喱粉直接用于烹调..... (95)  | 热油炸制花生米..... (110)           |
| 使用味精不讲温度..... (96)   | 生炒绿色蔬菜立即盖锅... (110)          |
| 烹调蘑菇加酱油..... (97)    | 煮饭冷水下米..... (111)            |
| 糖醋汁不加盐..... (98)     | 冷粥加热不放水..... (112)           |
| 豆油生用..... (98)       | 剩饭吃时加热..... (112)            |
| 凭油烟判断油温..... (99)    | 馒头米粥两锅做..... (113)           |
| 高温炒菜..... (99)       | 面肥发面比酵母发面方便卫生<br>..... (114) |
| 制汤撇浮油..... (100)     | 开锅蒸馒头..... (115)             |
| 煮肉熬汤中途加冷水..... (101) | 硫磺熏馒头..... (115)             |
| 涮羊肉夹生..... (102)     | 蒸饭水做汤用..... (116)            |
| 嫩炒猪肝..... (102)      | 和面不饬..... (116)              |
| 加醋烹制海参..... (103)    | 沸水冲补品..... (117)             |
| 油多不伤菜..... (104)     | 煮豆浆未沸..... (118)             |
| 热油炒肉..... (105)      | 沸水下挂面..... (119)             |
| 鸡蛋的最佳吃法是炒..... (105) |                              |
| 烹制新鲜鸡肉用厚味..... (106) |                              |

### 饮食保健谬误

|                   |                  |
|-------------------|------------------|
| 饮用“死水”..... (121) | 口渴才喝水..... (122) |
|-------------------|------------------|

|                   |       |                 |       |
|-------------------|-------|-----------------|-------|
| 凉水更解渴 .....       | (123) | 吃菠萝不加盐 .....    | (147) |
| 痛饮消乏解暑 .....      | (125) | 饱餐赴考场 .....     | (148) |
| 缺铁饮茶 .....        | (125) | 乘飞机进食产气食品 ..... | (149) |
| 滥饮矿泉水 .....       | (126) | 甲鱼人人皆宜 .....    | (149) |
| 矿泉壶可产矿泉水 .....    | (127) | 常喜吃熏烤食品 .....   | (150) |
| 冷饮过冷 .....        | (128) | 餐后“灌缝” .....    | (151) |
| 美酒加咖啡，一杯接一杯 ..... | (129) | 烫食可暖胃 .....     | (152) |
| 海鲜佐酒 .....        | (130) | 婴幼儿配餐缺盐 .....   | (153) |
| 多喝咖啡 .....        | (131) | 不愿吃“苦” .....    | (154) |
| 啤酒过量 .....        | (132) | 汤比肉更补体 .....    | (155) |
| 借酒浇愁 .....        | (133) | 铁缺只因摄入少 .....   | (156) |
| 冷酒冷饮 .....        | (134) | 铁锌同补 .....      | (157) |
| 餐餐不可无此君 .....     | (135) | 佝偻病主要缺钙 .....   | (158) |
| 酒量可以练大 .....      | (136) | 蛋白质只组成肌肉 .....  | (159) |
| 醉酒入房 .....        | (137) | 有哪种油吃哪种油 .....  | (160) |
| 喝了雄黄酒百病都远走 ...    | (138) | 晚餐多荤 .....      | (161) |
| 牛奶人人宜喝 .....      | (139) | 减肥必须节食 .....    | (162) |
| 牛奶做早餐 .....       | (140) | 减肥时体重波动 .....   | (165) |
| 鸡蛋可使胆固醇增高 .....   | (141) | 减肥限水 .....      | (166) |
| 蛋清比蛋黄营养价值高 ...    | (142) | 酸性食物就是酸味食物 ...  | (167) |
| 发烧吃鸡蛋 .....       | (143) | 饭后即进水果 .....    | (168) |
| 心脏病入食用菜籽油 .....   | (144) | 水果罐头分次吃 .....   | (169) |
| 采食鲜木耳 .....       | (145) | 梨上下内外一样甜 .....  | (170) |
| 鲜黄花蚕豆味美 .....     | (146) | 酸男甜女 .....      | (171) |
| 生吃胡萝卜 .....       | (146) | 保健品可治病 .....    | (171) |

(781) ..... 附录“营养”参考表

# 厨房厨具使用谬误

- (厨房是最干净卫生的地方) (173)
- 压力锅“超期服役” ..... (174)
- 压力锅烧水省燃料 ..... (175)
- 不定期更换压力锅易熔片 (175)
- 不锈钢锅烧煮食物用猛火 (176)
- 不锈钢餐具不生锈 ..... (177)
- 热沙锅放在餐桌上 ..... (178)
- 混用铁铝炊具 ..... (178)
- 电饭锅冷水降温 ..... (179)
- 用电饭锅烧水 ..... (180)
- 将漏斗紧贴瓶口 ..... (180)
- 缸边磨刀 ..... (181)
- 保温瓶灌满水保温时间长 (182)
- 保温瓶不会自碎 ..... (182)
- 保温瓶胆上有三个黑点质量差  
..... (183)
- 共鸣音大的保温瓶质量好 (183)
- 微波炉煮食物加盐 ..... (184)
- 微波炉使用金属器皿 ..... (185)
- 选用微波炉加热器皿不看形状  
..... (186)
- 电冰箱门侧发热是故障 ... (186)
- 电冰箱“带霜”运转 ..... (187)
- 选择电冰箱忽视“气候类别” ..... (188)
- 随意拨动冰箱温控器旋钮 (189)
- 电冰箱中冷水比热水结冰快  
..... (190)
- 电冰箱存食品少可省电 ... (190)
- 冷冻食品不速冻 ..... (191)
- 冰箱可做空调用 ..... (192)
- 在冰箱冷冻室寻找食品 ... (193)
- 剪短电炉丝可节电 ..... (193)
- 油锅起火用水泼 ..... (194)
- 煤气臭味是生来就有的 ... (195)
- 普通胶管替代煤气胶管 ... (195)
- 煤气泄漏时使用本室电话 (196)
- 卧置液化石油气钢瓶 ..... (197)
- 抽油烟机不全程工作 ..... (198)
- 用开水兑温水 ..... (198)
- 选买彩釉餐具 ..... (199)
- 厚玻璃杯坚固 ..... (200)
- 菜墩开裂用铁丝箍 ..... (201)
- 混用含氯含酸清洁剂 ..... (201)
- 卫生纸用作餐巾纸 ..... (202)

## 厨房物品巧用

|                |       |             |       |
|----------------|-------|-------------|-------|
| 巧用食盐 .....     | (203) | 巧用动物油 ..... | (263) |
| 巧用食醋 .....     | (220) | 巧用植物油 ..... | (264) |
| 巧用洋葱 .....     | (232) | 巧用橄榄油 ..... | (266) |
| 巧用柠檬 .....     | (234) | 巧用生姜 .....  | (268) |
| 巧用大米 .....     | (238) | 巧用花椒 .....  | (270) |
| 巧用白酒 .....     | (239) | 巧用胡椒 .....  | (270) |
| 巧用啤酒 .....     | (243) | 巧用辣椒 .....  | (271) |
| 巧用米酒(黄酒) ..... | (246) | 巧用大蒜 .....  | (272) |
| 巧用葡萄酒 .....    | (247) | 巧用面包 .....  | (272) |
| 巧用牛奶 .....     | (248) | 巧用面粉 .....  | (273) |
| 巧用茶叶 .....     | (252) | 巧用淀粉 .....  | (275) |
| 巧用咖啡 .....     | (256) | 巧用米汤 .....  | (276) |
| 巧用鸡蛋 .....     | (256) | 巧用开水 .....  | (277) |
| 巧用碱粉 .....     | (260) | 巧用冷水 .....  | (278) |
| 巧用食糖 .....     | (261) | 巧用冰块 .....  | (281) |
| 巧用酱油 .....     | (263) |             |       |

## 厨具的选择和正确使用

|               |       |                 |       |
|---------------|-------|-----------------|-------|
| 选择餐具的学问 ..... | (283) | 西餐餐具的使用方法 ..... | (284) |
|---------------|-------|-----------------|-------|

|                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 不锈钢炊餐具的保养 ..... (286)       | 使用和保管火锅的方法 ... (305)        |
| 正确使用铝制炊具 ..... (286)        | 怎样挑选高压锅 ..... (306)         |
| 玻璃饮具的质量标准 ..... (287)       | 安全使用高压锅 ..... (307)         |
| 家用餐具应定期消毒 ..... (289)       | 高压锅的作用 ..... (308)          |
| 厨具要经常去污灭菌 ..... (290)       | 高压锅可用于消毒 ..... (310)        |
| 餐巾纸的选用 ..... (292)          | 怎样正确使用电饭锅 ..... (311)       |
| 选购最适合自己的筷子 ... (292)        | 电饭锅煮饭不熟怎么办 ... (311)        |
| 饮茶话茶具 ..... (293)           | 电饭锅煮饭怎样防出夹生饭<br>..... (311) |
| 选购咖啡具应注意什么 ... (294)        | 电饭锅怎样节约用电 ..... (312)       |
| 酒具要适用、美观、卫生 (294)           | 如何正确使用电炒锅 ..... (312)       |
| 怎样选购泡菜坛 ..... (295)         | 电炒锅节电三法 ..... (313)         |
| 鉴选切菜刀的方法 ..... (296)        | 正确挑选热水瓶 ..... (313)         |
| 快速磨刀法 ..... (296)           | 怎样去除热水瓶中的水垢 (314)           |
| 砧板的鉴选及保养 ..... (297)        | 怎样延长热水瓶的寿命 ... (315)        |
| 家用砧板要经常消毒 ..... (298)       | 如何鉴别气压式保温瓶 ... (315)        |
| 科学使用煤炉省时省煤 ... (299)        | 如何使用和保养气压保温瓶<br>..... (316) |
| 安全使用煤气灶的注意事项<br>..... (299) | 鉴选日用铝制品的标准 ... (317)        |
| 煤气灶回火怎么办 ..... (301)        | 合理使用金属器皿 ..... (318)        |
| 使用铝锅应注意的问题 ... (302)        | 鉴别塑料是否有毒的方法 (319)           |
| 怎样去除铝锅污垢 ..... (303)        | 怎样选购玻璃器皿 ..... (319)        |
| 正确使用与保养搪瓷烧锅 (303)           | 正确使用洗洁精 ..... (320)         |
| 怎样选购沙锅 ..... (304)          |                             |
| 保养好沙锅延长使用寿命 (305)           |                             |



## 食品的保质期就是保存期

国家为了对食品卫生进行有效的监督,要求生产厂家在所生产的食品标签上注明保质期与保存期。许多消费者在购买食品时将两个日期加以混淆,以致产生不良后果。

食品标签上的保质期与保存期虽一字之差,却不能混淆。根据国家标准,保质日期的含义是指“在标签上规定的条件下保证食品质量的日期”。超过保质期限的食品仍然可能是可以食用的。上述“规定的条件”,一般是指储藏方法,如通风、干燥、阴凉等,在保质期内食品完全适用于出售和食用。对超过保质期的食品应加以区别,如该食品的色、香、味没有改变,它仍然可以食用。例如普通啤酒的保质期是两个月,超过此期限但啤酒没有出现混浊、沉淀、异味等,还是可以饮用的,当然对有些超期食品单凭感官不能做出鉴定时,则需要通过化验检测来判定可否食用。

食品的保存期是硬性规定,是指在标签上规定的条件

下食品可以食用的最终日期,在此之后该食品不再适于食用,应禁止出售。这一点《食品卫生法》第七条中已作了明确规定,因此,消费者在购买食品时,一定要十分注意食品的保存期。凡没有注明保存期的食品以及注有保存期但已过期食品,不应购买,已经购买的也不要怕“浪费”而食用了。

## 碘盐不咸

在我国许多地区,为了防止人们缺碘而致甲状腺肿,都推广了加碘盐。但有许多用户反映说,“加碘盐没咸味”,有的人还认为“加碘盐掺了假质量差”等等。

认为加碘盐“不咸”,“没咸味”,“甚至掺了假”,这实在是一种误解。以防治需要出发,各国加碘浓度不一,从万分之一到十万分之一都有,我国多为二万分之一,可见在盐中加碘的比例是很低的。那么,为什么会出现加碘盐“不咸”,“没味道”的感觉呢?我们都知道碘是一种易挥发的物质,为了防止其挥发,一般在加碘前都先把粗盐粉碎成细末,这样一来同是一勺盐,其体积就比颗粒盐增大。一般人习惯于用手抓或用勺加盐,如果拿一小撮盐末和一小撮颗粒盐的体积相比,无疑是盐末的体积大,而其重量却比颗粒盐轻。你如果明白了这个道理,就会懂得盐“不咸”,“没味道”是放的量少,而加的多则是由于颗粒被粉碎体积变大之故。

## 海参是高级补品

“山有人参,海有海参”,自古以来人们就把海参同鱼翅、鱼肚等列为海产“八珍”。近年则又说它含蛋白质 70%,再加



上经常被用做宴请宾客的上等名菜,以致有些人把它认作“高级滋补品”,有些体质虚弱的人不惜重金买来食用。

海参是一种棘皮动物。由于其体液有和海水相同的渗透压,所以既能在潮间带中生活,也能在万米海沟中生存,主要产于我国的辽宁、山东、河北、广东等沿海地区。海参行动缓慢,又没有眼睛,无法捕捉速游动物,只能靠吃混在泥沙或珊瑚里的有机物和小型动植物为生。

海参确是营养比较丰富的海产品,由于产量较少,再加上自古以来对它的推崇,把它列为名菜也是有道理的。但如果说它营养特别丰富,甚至说它是“高级滋补品”,就有点“盛名之下,其实难符”了。根据《中国经济动物志》记载,早在 50 年代日本有关专家就对海参的营养价值做了结论:“海参所含氨基酸,大致和鱼肉相同,只是含量较少。”这个结论是正确的。拿它和一般的鲤鱼比较,每百克海参含蛋白质 14.9 克,脂肪 0.9 克;而鲤鱼每百克含蛋白质 17.3 克,脂肪 5.1 克。其他矿物质和维生素的含量各有高低,总量不相上下。由此可见,海参的营养是很一般的,而且其价格昂贵,如果单从供给蛋白质的角度讲是不合算的。此外,有些海参含海参毒素,误食可以中毒。晒干的海参在食用前通常煮一小时,然后在清水中浸泡过夜,使毒素释出后才能食用。

海参虽不是高级滋补品,却是高血脂症、冠心病患者比较理想的食疗食物。海参含有一种叫钒的微量元素,体内缺少钒血脂会升高,再加上海参含脂肪低,本身又没有胆固醇,很适宜血脂高的人食用。此外,据报道海参对减少肌肉早衰、抑制某些癌细胞生长也有一定的作用。