

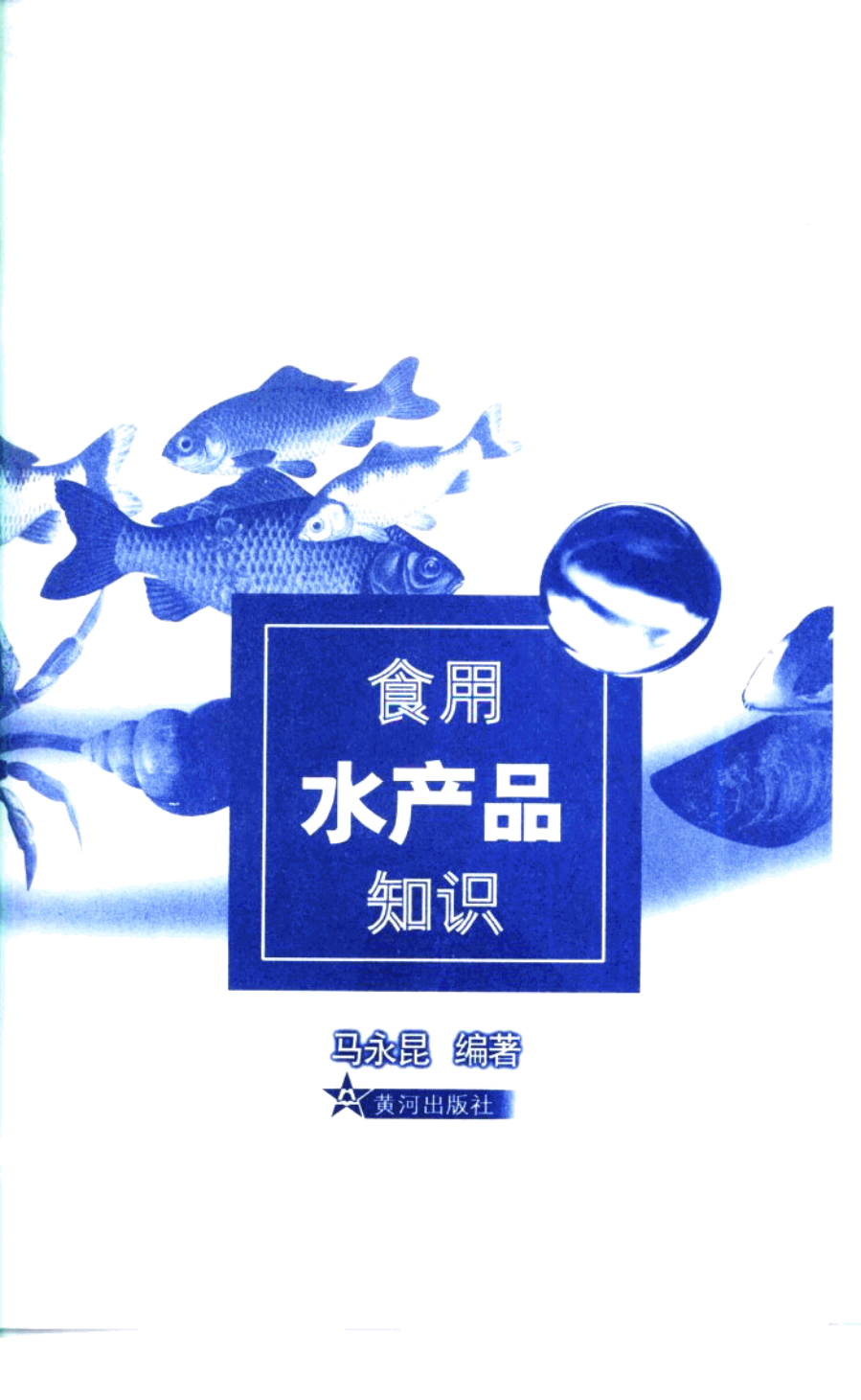


食用
水产品
知识

马永昆 编著



黄河出版社



食用 水产品 知识

马永昆 编著

★ 黄河出版社

责任编辑 程 鹏 封面设计 赵 倩

图书在版编目(CIP)数据

食用水产品知识/马永昆著. —济南:黄河出版社,
2001. 11

ISBN 7 - 80152 - 327 - X

I. 食... II. 马... III. 水产食品 - 基本知识 - 问
答 IV. TS254.5 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 072219 号

书名 食用水产品知识
编著 马永昆
出版 黄河出版社
发行 黄河出版社发行部
(济南市英雄山路 19 号 邮编:250002)
印刷 山东省章丘市印刷厂
规格 850 × 1168 毫米 32 开本
8 印张 150 千字
版次 2001 年 12 月第 1 版
印次 2001 年 12 月第 1 次印刷
印数 1—6000 册
书号 ISBN 7 - 80152 - 327 - X/G · 061
定价 14.00 元

序

王瑞军

《食用水产品知识》一书的出版是消费者的一大喜讯。水产品对人体的生长发育和健康长寿极其重要，且人人需要、老少皆宜。水产品已成了人们食物构成的重要部分，餐桌上有它则皆大欢喜，无则人人有憾，这已是人们的共识。人人关注水产品，对“海上山东”的建设也是一个良好的促进。

作者是位老海岛，对水产品情有独钟，近几年来先后在《海洋与水产报》上发表食用水产品知识方面的文章40多篇，虽多属“豆腐块”，但实际效用、社会效益很好，不少读者来信咨询其细。如《怎样做海菜包》、《无名小鱼价值并不低》、《“海中牛奶”牡蛎》、《防癌抗癌鱼类》、《防癌抗癌藻类》、《预防种种食鱼中毒》等文章既实用又有科学性。现作者对这方面的知识，经广泛搜集，精心筛选，取其精华，作一全面介绍，这对于喜食水产品但对其食用知识又知之甚少者，无疑是一家庭顾问小百科。置之案头，经常玩味，必将受益无穷。





马永昆先生是我报的老作者，多年来一直笔耕不辍，其精神可嘉。祝他继续发掘水产品美食文化的精华，不断有雅文面世。

是为序。

(作者系《海洋与水产报》编辑部主任)

NAVLE/op 03

前 言

改革开放的春风，带来国民经济的飞速发展，人民生活水平空前提高，人们的食物构成达到了一个全新的水平。过去过年才能象征性地吃一次鱼，其意不在吃鱼，只为图个吉利：年年有鱼(余)。现在绝大多数农村已达到小康水平，开始奔富裕、奔现代化。小康水平则不仅仅满足于“年年有鱼”，而是要“周周有鱼”、“天天有鱼”。当今城乡居民已把水产品视为生活中不可缺少的重要食品。生活水平越高，对水产品的需求就越高，要求也越高。尤其在年节客至的时候，席上没有鱼虾蟹贝，就显得不够档次，主人和客人都会感到遗憾。

随着捕捞与养殖业的空前发展，冷冻设备的普及，吃新鲜水产品的人越来越多了，“臭鱼烂虾送到乡下”的时代一去不复返了。但人们对食用水产品方面的知识只是一知半解，对水产品可增强智力水平、延年益寿等诸多效用更是知之甚少。因此，了解水产品，如何高档次地食用水产品，便成了广大消费者面临的一个日常课题。





作者在海岛工作多年，经常年探索与实践，积累了丰富的有关水产品方面的知识和经验。从为人们的健康长寿、从对水产品的鉴别食用、防病治病、防癌抗癌出发，整理出《食用水产品知识》一书，以飨读者。本书资料来自于实践，实用性强。你若想烹调好这些美味佳肴，你若想让孩子聪明伶俐、智商高超、年轻人健壮、老年人长寿，就请读读本书，熟知一些水产品知识吧。全书分八大部分，所涉及到的内容都是生活中最实用最经常遇到而又最容易掌握的，读者如能有所收益，将是作者莫大的荣幸了。

目 录

序	(1)
---------	-----

前言	(1)
----------	-----

一、健脑、益智、长寿

1. 鱼类是益智的最佳食品
2. 鱼、脑黄金、健脑
3. 要让孩子聪明必须多吃鱼
4. 食用水产品营养价值高
5. 老年人最需要多食水产品
6. 锌是家庭和睦、夫妻和谐素
7. 长生不老药——藻类
8. 慎食一些有毒鱼类也利长寿
9. 食用水产品的生理价值与种类
10. 男子汉的佳品——牡蛎、泥鳅
11. 保健新品——鱼油
12. 十类壮阳食品中水产品居多

二、鲜,是水产品的生命

1. 鲜,是水产品的生命和价值
2. 怎样识别鲜鱼
3. 怎样挑选冰鲜鱼



4. 怎样识别冻鲜鱼	(15)
5. 怎样识别卤鲜鱼	(15)
6. 保存鲜鱼的适宜温度	(15)
7. 鲜鱼何时烹调最可口	(16)
8. 鲜鱼为什么会变质	(16)
9. 怎样识别鲜虾和不鲜的虾	(17)
10. 怎样运送活对虾	(18)
11. 怎样识别、食用鲜活贝类	(18)
12. 怎样鉴别甲鱼的质量	(19)
13. 怎样储存、带运活甲鱼	(19)
14. 怎样挑选活鱼	(20)
15. 怎样保管活鱼	(20)
16. 使鱼多活几天 5 法	(20)
17. 保存活泥鳅新法	(21)
18. 怎样挑选鲜活大蛤蜊	(21)
19. 怎样保鲜活河蟹	(22)
20. 河蟹、鳝鱼等只能活卖	(22)
21. 螃蟹的挑选与保鲜	(22)
22. 海虾的营养价值与保鲜	(23)
23. 怎样增加虾蛄的鲜度	(24)
24. 热天保鲜生鱼 4 法	(24)
25. 古代的一种保鲜法	(24)
26. 鱼肉保鲜新法	(25)
27. 土法冻鲜鱼	(26)
28. 土法冰冻贝类	(27)
29. 熟储是个好办法	(27)

30. 如何携带鲜鱼.....(27)
31. 怎样运送活鳙鱼.....(27)
32. 食黄鳝初夏时节最鲜美.....(28)
33. 保鲜牙鲆鱼使鱼肉不糜的简易方法.....(28)
34. 怎样溶化冰冻鱼.....(29)
35. 咸鱼变鲜鱼 3 法.....(29)
36. 怎样识别变质冻鱼.....(30)
37. 怎样识别受污染的鱼.....(30)
38. 余鱼汤必须用鲜鱼.....(30)
39. 冰箱不是保鲜箱,怎样冰冻不粘盘.....(31)
40. 无水寄活鱼.....(31)
41. 国外鱼品保鲜见闻.....(32)

三、咸干水产品 (33)

1. 关于咸干水产品 (33)
2. 海参的质量与胀发 (33)
3. 鲍鱼干的质量与胀发 (36)
4. 干贝的质量与胀发 (36)
5. 怎样鉴别泡水扇贝柱 (37)
6. 章鱼干的加工与质量 (37)
7. 墨鱼干的质量与胀发 (38)
8. 鱿鱼干的质量与胀发 (39)
9. 虾干的质量标准 (39)
10. 滋补佳品——贻贝 (40)
11. 怎样选购虾米 (40)
12. 怎样挑选咸干鱼 (41)



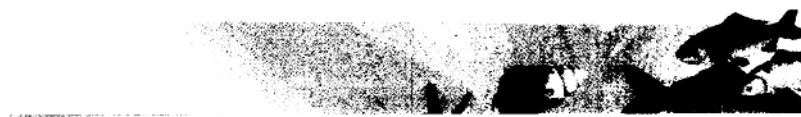


13. 怎样加工小虾皮	(41)
14. 怎样加工虾酱	(42)
15. 怎样加工虾头酱	(42)
16. 怎样加工海兔酱	(42)
17. 怎样加工虾油	(43)
18. 怎样加工蚝油	(43)
19. 怎样制作海带酱油	(43)
20. 怎样制作鱼卤油	(44)
21. 怎样制作、胀发鱼翅	(44)
22. 怎样加工裙带菜	(45)
23. 怎样加工、储存、发制海蜇皮	(46)
24. 怎样加工海胆	(47)
25. 怎样加工蟹肉	(47)
26. 怎样制作、食用海带丝	(47)
27. 怎样制作海带结	(48)
28. 海带食用前加工 4 法	(48)
29. 海兔的加工与胀发	(49)
30. 怎样加工“鱼米”	(49)
31. 怎样制作冻粉	(50)
32. 蛭干的加工与胀发	(50)
33. 鱼唇的加工与胀发	(51)
34. 鱼皮的加工与胀发	(51)
35. 鱼骨的加工与胀发	(52)
36. 鳔板干的加工与质量	(53)
37. 怎样腌制咸鲈鱼	(53)
38. 怎样发制燕窝和识别假燕窝	(54)

39. 怎样鉴别用死鳙鱼加工的鳙丝……………(54)
40. 龙鱼肠的制作与水发……………(55)
41. 保存鱼籽 4 法……………(55)
42. 收藏咸干鱼及除虫法……………(55)
43. 食用咸干鱼的诀窍……………(56)
44. 咸干鱼退盐 3 法……………(57)
45. 预防咸干鱼“油烧”、“起红砂”……………(57)
46. 春秋天晒鱼虾招苍蝇的对策……………(58)
47. “虾皮蟹盖”都有用……………(58)

四、识别、制作地方名吃……………(60)

1. 一些水产品的誉称、别称……………(60)
2. 蛋白质含量最高的水产品排行榜……………(61)
3. 钙含量最高的水产品排行榜……………(62)
4. 主要水产品含胆固醇量与非水产品对比……………(62)
5. 富含微量元素的水产品……………(63)
6. 水产品的雄雌关系……………(64)
7. 怎样识别鱼的雄雌……………(64)
8. 怎样鉴别福寿螺的雄雌……………(65)
9. 怎样鉴别魁蚶的雄雌……………(66)
10. 怎样识别对虾的雄雌……………(66)
11. 怎样识别虾蛄的雄雌……………(66)
12. 怎样识别贝类的雄雌……………(66)
13. 怎样识别螃蟹的雄雌……………(67)
14. 怎样识别蚌的雄雌……………(67)
15. 怎样识别海鳗与河鳗……………(67)





16. 怎样识别鱿鱼和乌贼鱼·····	(68)
17. 食用水产品对水的严格要求仅次于酿酒、 冲茶·····	(68)
18. 各种调味品在鱼类菜肴中的作用·····	(69)
19. 做鱼吃起来既不腥又鲜美 15 法·····	(70)
20. 除掉淡水鱼土腥味 5 法·····	(72)
21. 鲤鱼与罗非鱼的去腥法·····	(73)
22. 巧洗 10 类水产品 ·····	(73)
23. 除食蟹腥迹 3 法 ·····	(75)
24. 除割鱼刀、炊具腥气 6 法 ·····	(75)
25. 炸过鱼的油怎样去腥·····	(76)
26. 炸鱼小知识 ·····	(76)
27. 怎样煎鱼不粘锅、不变形、不伤鱼皮·····	(77)
28. 鱼类原料出肉的操作程序·····	(77)
29. 整鱼出骨的操作程序·····	(78)
30. 有关炖大锅鱼 ·····	(78)
31. 如何鉴别鱼罐头 ·····	(79)
32. 怎样制作食用蟹黄 ·····	(79)
33. 怎样炸蟹盒 ·····	(79)
34. 怎样做韭花蟹 ·····	(80)
35. 怎样做醉蟹 ·····	(80)
36. 怎样做蟹肉丸子 ·····	(80)
37. 河蟹的营养 ·····	(81)
38. 小虾 7 吃 ·····	(81)
39. 怎样加工、食用甲鱼 ·····	(82)

40. 怎样调吃鲜海蜇 (83)
41. 怎样自制烤鱼 (83)
42. 食鱼最好在早餐和午餐 (83)
43. 鱼肉水饺 (84)
44. 鱼汤与蛋白质 (84)
45. 吃鱼切勿冷落“下脚料” (85)
46. 了解鱼头、学会吃鱼头 (86)
47. 怎样做海菜包 (87)
48. 油淋虹鳟鱼 (88)
49. 凉拌鸟贝 (88)
50. 炒鳝丝 (89)
51. 家庭鱼松 (89)
52. 家庭酥鱼 (90)
53. 福山三鲜汤 (90)
54. 金果蛎子 (90)
55. 烟台虾饼 (91)
56. 西湖醋鱼 (91)
57. 烟台五香鱼 (92)
58. 胶东酥鱼 (92)
59. 余海螺 (92)
60. 糖醋鲤鱼 (93)
61. 包炸海参 (93)
62. 红烧干贝吐金银丝 (93)
63. 登州海杂拌 (94)
64. 糖醋鱿鱼卷 (94)
65. 炒八带鱼 (95)



66. 莱州醋汁良鱼	(95)
67. 荣成面条鱼饼	(96)
68. 长岛红焖加吉鱼	(96)
69. 怎样做鱼肉丸子	(97)
70. 鱼肝糕	(98)
71. 苜蓿蛭子	(98)
72. 清蒸鲥鱼	(98)
73. 油爆乌鱼花	(99)
74. 巧吃蜆头	(99)
75. 干炸海虹	(100)
76. 茄汁墨鱼片	(100)
77. 牡蛎汤	(101)
78. 海肠子汤	(101)
79. 黑鱼汤	(101)
80. 长寿汤	(101)
81. 海米冬瓜汤	(102)
82. 健胃鱼粥	(102)
83. 蒜爆海肠	(102)
84. 煎蒸鲈鱼	(103)
85. 炒四鲜	(103)

五、防病治病的海洋药物

1. 海中人参——海龙	(104)
2. 海味之冠——鲍鱼	(104)
3. 延年益寿之仙丹——海参	(105)
4. 乌鱼的食用与药用	(106)

5. 鱼中之王——大麻哈鱼.....(106)
6. 无名小鱼营养价值并不低.....(107)
7. 吃带鱼可治肝炎.....(107)
8. 老少皆宜食紫菜.....(107)
9. 食鱼不宜弃鱼鳞.....(108)
10. 海洋人参——鱼鳔.....(110)
11. 蟹壳提宝.....(111)
12. 从“吃鱼眼娶媳妇下雨”说起.....(112)
13. 鱼眼、鱼肠畅销日本.....(113)
14. 老少都应合理服用鱼肝油.....(113)
15. 浓缩鱼蛋白.....(115)
16. 食海带要防止砷中毒和过敏.....(115)
17. 甲亢患者不宜多食海带.....(116)
18. 多食含维生素 E 的水产品可延缓
 寿斑出现.....(116)
19. 食鱼后喝茶可预防脑溢血,但不可
 食后马上喝茶.....(117)
20. 鱼类罐头不宜多食.....(117)
21. 四种水产品不能食用.....(118)
22. 哪些水产品的脏器不能食用.....(119)
23. 吃鱼及藻类可减少吸烟的危害.....(119)
24. 毛蚶易传染甲型肝炎.....(120)
25. 预防食鱼过敏.....(120)
26. 对种种食鱼中毒不可大意.....(120)
27. 河豚鱼中毒的解救.....(124)
28. 河豚鱼毒素可戒毒.....(125)



29. 民间的一些孕妇禁忌并无道理·····	(125)
30. 水产品相克之食物·····	(125)
31. 海味不宜与哪些水果同食·····	(127)
32. 与水产品相克之药物·····	(127)
33. 海带制碘·····	(129)
34. 甲状旁腺机能减退患者的饮食·····	(129)
35. 红豆炖鲫治水肿·····	(130)
36. 服用鱼油制品可降血脂·····	(130)
37. 服鱼肝油治不了老花眼·····	(131)
38. 有眼疾不宜食鱼过多·····	(131)
39. 治鱼刺卡喉 10 法·····	(131)
40. 巧挑骨刺 2 法·····	(133)
41. 鳖咬手指的应急措施·····	(133)
42. 摄取微量元素食谱·····	(133)
43. 情绪不稳定者应多食含钙水产品·····	(135)
44. 食用水产品应阴阳平衡·····	(135)
45. 欲美容宜多食含碘食物·····	(136)
46. 准妈妈宜多食鱼类·····	(136)
47. 多吃鱼可预防老年痴呆症·····	(137)
48. 怕吃高脂肪鱼类是一大误区·····	(137)
49. 孩子阴茎过小宜多食鱼虾·····	(138)
50. 防治慢性退行性疾病应多食海产鱼·····	(138)
51. 溃疡、疮疡患者宜多食藻类、鱼类·····	(138)
52. 病患者应忌食之水产品 23 例·····	(139)
53. 哪些人食鱼宜喝汤、哪些人不宜喝汤·····	(142)
54. 哪些人不宜食虾类·····	(142)