

海鲜河鲜

养生食谱

王新根 夏强辉等编

上海科学普及出版社



前 言

海鲜、河鲜是人类日常食用的一大类副食品，由于它们既有丰富的营养，又有很好的食疗保健功效，因而得到人们的青睐。随着生活水平的提高，海鲜、河鲜将越来越受到大家的欢迎。

海鲜、河鲜内的蛋白质含量较高，大多数可达到18%~20%，这些蛋白质很容易被人体吸收利用，其消化吸收率达90%。海鲜、河鲜中的脂肪含量较低，一般在1%~3%之间，比禽肉类食品低得多。禽肉类脂肪多为饱和脂肪酸，多食容易积存在人体内，使人发胖，并引发一系列心血管疾病，而海鲜、河鲜中的脂肪酸碳链较长，大多为不饱和脂肪酸，能把胆固醇从血管中带走，从而降低血液粘度、总胆固醇含量及血小板聚集，有效地消除血管内的脂肪沉积，保护血管和增加血液流动，起到防止冠心病等心脑血管疾病发生的作用，对人体十分有利。另据最新科学研究发现，海鲜、河鲜的脂肪中含有大量的DHA(二十二碳六烯酸乙酯)和EPA(二十碳五烯酸乙酯)。DHA是一种高度不饱和脂肪酸，它对人体大脑细胞，特别是脑神经传导和神经突触的生长发育有极重要的促进作用。DHA只存在于海鲜、河鲜的体内，陆上其

他动植物体中是没有的,而人脑本身又不产生 DHA。EPA 对于降低人体胆固醇、预防动脉硬化也具有重要作用。海鲜、河鲜中不但含有较多的脂溶性维生素 A、D、E 及维生素 B₁、B₂、B₆、B₁₂ 等,还有人体不可缺少的钙、磷、钾、铁等矿物质及微量元素。此外在蟹、虾等的外壳中含有 20%~35% 的甲壳素,可提炼成被誉为当今人体必需的“第六健康生命要素”——几丁聚糖。

随着科学研究的深入,海鲜、河鲜特殊的医疗保健功效正在得到专家和普通百姓的肯定和重视,它们不但在脑血管疾病、心脏疾病、癌症、缺钙、缺碘等疾病的防治上功效显著,而且也是最理想的减肥食品之一。

目前,我国海鲜、河鲜年人均消费水平仅 6.5 千克,只有世界年人均消费水平的 2/3。为了丰富人民的营养来源,提高全民族的体质水平,亟需普及现代营养知识,让更多的海鲜、河鲜进入市场,进入家庭,提高海鲜、河鲜在我国人民食物中的比例。为了使广大群众掌握海鲜、河鲜的特性,更好地利用海鲜、河鲜养生治病,我们编写了《海鲜河鲜养生食谱》。全书介绍了最常见的 49 种海鲜、河鲜的营养成分、菜肴制作、保健功能和食疗应用四大部分。全书融科学性、实用性、知识性为一体,通俗易懂,操作方便,可供家庭、餐饮业、水产品加工人员和营销人员参考。

参与本书编写的还有程忠炎、金丽雯、陆蕾、王伟等。编写过程中参考了刘平等先生的有关书籍、资料。本书彩页照片分别由吴兆华、魏丕中和潘明先生根据绿波廊大酒店周金华特级厨师及上海好乐游餐饮有限公司厨师

长烹饪的菜肴拍摄。在此一并致以谢意。

由于水平有限,书中难免存在不妥之处,热忱欢迎广大读者指正。

王新根 夏强辉

2000年1月于上海



炒响螺

▽ 葱拌海蜇皮





△ 串烧海鳗

▽ 五香熏青鱼

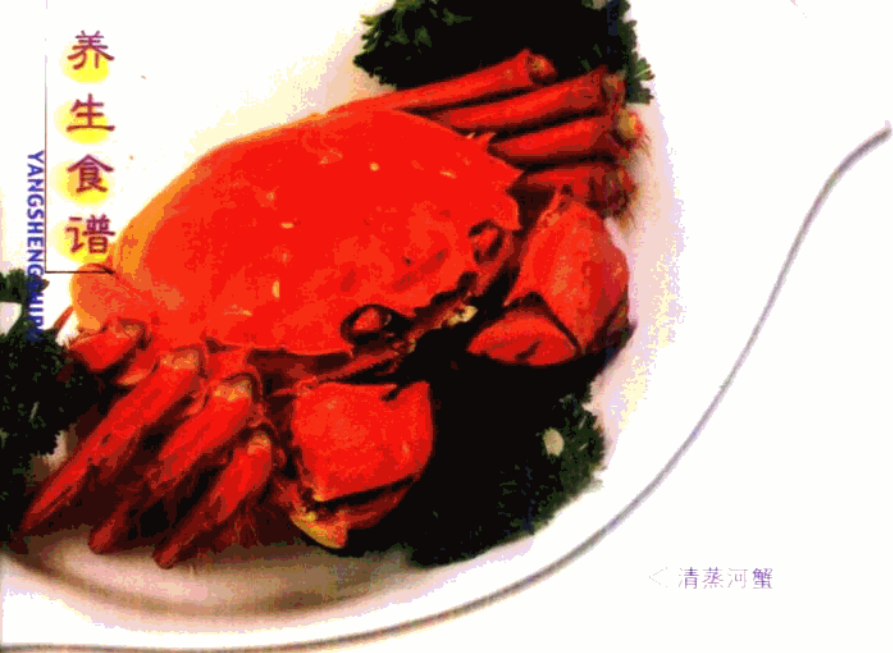




△ 鲈鱼文武蛋

▽ 西湖醋鱼





◀ 清蒸河蟹



▷ 清蒸梭子蟹



糖醋带鱼

▷ 鳗鲞





△ 干烧明虾

▽ 墨鱼大烤





龙虾帆船

▽ 油爆河虾





△ 黄鳝烤肉

▽ 响油鳝糊





封面设计 赵 斌



ISBN 7-5427-1847-9



9 787542 718471 >

ISBN 7-5427-1847-9/TS·92

定 价： 9.80 元

目 录

第一章 海水鱼类	1
鲷鱼.....	1
鲈鱼.....	5
带鱼.....	9
大黄鱼与小黄鱼	14
银鱼	19
大马哈鱼	23
比目鱼	27
橡皮鱼	31
真鲨	35
海鳗	39
凤尾鱼	43
青鲂鱼	47
第二章 淡水鱼类	52
鲫鱼	52
青鱼	57
桂鱼	62
鲤鱼	66
鲢鱼	71
鳙鱼	76

鲈鱼	80
草鱼	85
鲢鱼	90
黄鳝	94
黑鱼	98
河鳗	103
泥鳅	107
第三章 贝壳类水产品	113
海螺	113
田螺	116
螺蛳	120
河蚌	123
牡蛎	128
蛏子	132
河蚬	137
文蛤	140
贻贝	144
鲍鱼	149
蛤蜊	154
第四章 其他水产品	158
海带	158
海参	162
海蜇	167
对虾	171
龙虾	175
河虾	179

墨鱼·····	183
甲鱼·····	187
乌龟·····	191
河蟹·····	194
梭子蟹·····	199
章鱼·····	202
鱿鱼·····	205
附录 ·····	210
一、海鲜河鲜的质量鉴别·····	210
二、海鲜河鲜的保鲜技巧·····	212
三、常见疾病宜、忌用海鲜河鲜表 ···	214
参考文献 ·····	217

第一章 海水鱼类

鲳 鱼

鲳鱼,又名平鱼、镜鱼、叉片鱼、白鱼,学名银鲳,分布于我国南北沿海,东海、黄海的产量较高。

鲳鱼一年四季均可捕捞,春夏两季为主要捕捞期。

【营养成分】

鲳鱼可食部分为 70%,每 100 克鲳鱼肉含热量 594 千焦耳,蛋白质 18.5 克,脂肪 7.8 克,灰分 1.4 克,维生素 A 24 微克,硫胺素 0.04 毫克,核黄素 0.07 毫克,尼克酸 2.1 毫克,维生素 E 1.26 毫克,钾 328 毫克,钠 62.5 毫克,钙 46 毫克,镁 39 毫克,铁 1.1 毫克,锰 0.07 毫克,锌 0.80 毫克,铜 0.14 毫克,磷 155 毫克,硒 27.21 微克。鲳鱼还含有碘、铬等元素。

【菜肴制作】

1. 糖醋鲳鱼

主料 鲳鱼 1 条(约 750 克),青豆 30 克,熟冬笋 30 克

调料 白糖、醋、葱段、酱油、水淀粉、油各适量

操作