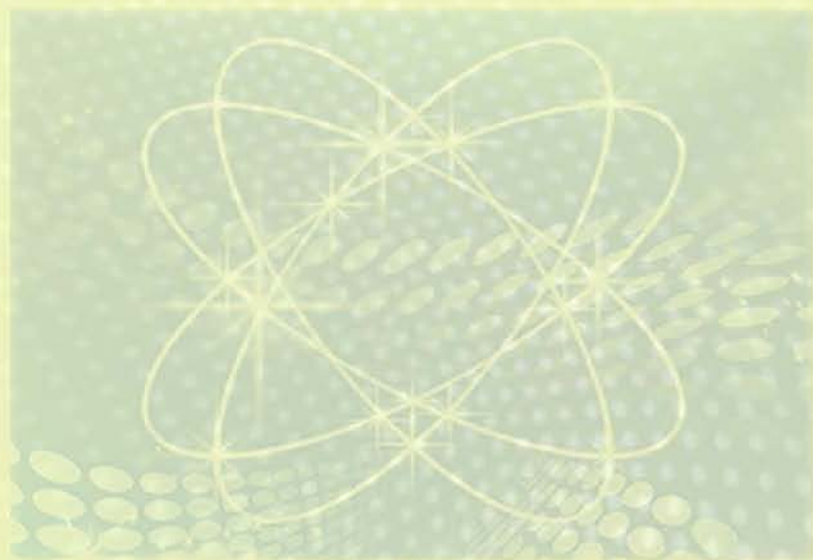


水产品的选购及 营养常识

李乡状



天津科学技术出版社

水产品的选购及营 养常识

李乡状主编

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

水产品的选购及营养常识/李乡状主编. —天津: 天津科学技术出版社, 2011. 7

(健康生活点点通)

ISBN 978 - 7 - 5308 - 6483 - 8

I. ①水… II. ①李… III. ①水产品—选购—基本知识
②水产品—食品营养—基本知识 IV. ①F762. 6②R151. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 151101 号

责任编辑: 蔡小红

编辑助理: 冀云燕

责任印制: 兰 毅

天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电 话: (022) 23332695 (编辑室) 23332393 (发行部)

网 址: [www. tjkjcs. com. cn](http://www.tjkjcs.com.cn)

新华书店经销

印 刷: 北京龙跃印务有限公司印刷

开 本: 850 × 1168 1/32 印张 45 字数 850 千字

2011 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 165.00 元 (全十册)

前言

人生有许多梦想，而我的梦想之一就是为农民农村农业服务，这套农业丛书的出版，让我的这个梦想得以实现。我的童年是在农村度过的，换句话说，我拥有绿色的童年。正是那时的历练与陶冶，使我在此后的城市生活中做到了处变不惊，胜不骄，败不馁。多少年来，始终萦绕在我心头的是挥不去的浓浓乡情。我大学毕业去单位报到，领导看见我的名字二话没说就将我分到了农村救济科；我进入报界，主编同样不假思索地让我在乡村栏目任职；后又派我到《农村天地》杂志社工作8年。总之，我的工作离不开农村与农业，朋友也是农民居多。不谦虚地说，就是城里人不屑或者说是不会的农活我也会干几样，比如水稻育苗、葡萄嫁接等。身后有余忘缩手，眼前无路想回头。就在我为出版这套丛书四处搬兵、网罗人才时，得到《吉林日报》社农村部主任张力军，副主任石威，群工部主任孟繁杰，记者林启龙、王继富的积极响应与帮助。在此表示诚挚的谢意。俗话说，人多力量大，众人拾柴





火焰高。我的大学同学肖军在关键时刻，给我以鼎力支持，找来了任东波等几名农大的专家一同助我一臂之力。我的老领导、曾经在《农村科学实验》《农村未来》《农村畜牧兽医》杂志任主编、主任的周振和、吕维也加入了这个团队，使我的力量大增。从而保证了这套丛书的质量，在具有科学性、实用性的同时，技术上也有了一定的高新度。我希望这套丛书能为推动新农村建设尽微薄之力。当然由于时间仓促，难免有不足之处，敬请广大读者及朋友批评指正。

李乡状

2011 年 4 月

目 录

第一章 鱼类产品的选购及营养常识	1
第一节 对于鱼的一般认识	1
一、对鱼的认识	1
二、人类一般食用的鱼的种类	2
三、鱼的营养及功效	3
第二节 鱼类的选购标准	8
一、鲜鱼的选购标准	8
二、冻鱼的选购标准	10
三、如何识别受污染的鱼	11
四、购鱼的几大误区	12
第三节 食鱼的一些营养常识	16
一、鲫鱼	16
二、带鱼	20
三、鲈鱼	23
四、鲤鱼	26
五、鳗鱼	28
六、甲鱼	31





七、黄鱼·····	34
八、草鱼·····	38
九、泥鳅·····	41
十、银鱼·····	43
十一、金枪鱼·····	44
十二、秋刀鱼·····	48
第四节 食鱼有道·····	53
一、吃鱼要对症·····	53
二、蒸鱼最利于保存脂肪酸·····	55
三、宰后 2~4 小时的鱼味道最鲜美 ·····	55
四、警惕吃生鱼片·····	56
第二章 虾类产品的选购及营养常识·····	58
第一节 对虾的一般认识·····	58
一、虾的定义·····	58
二、人类可食用的虾的种类·····	59
三、虾的营养价值及功效·····	59
第二节 虾的选购标准·····	61
一、鲜虾或者冰鲜虾的选购标准·····	61
二、虾干、虾皮的选购标准·····	63
三、如何识别受污染的虾·····	65
第三节 关于吃虾的一些营养常识·····	66
一、虾的清洗工作·····	66
二、吃虾的方法·····	67
第四节 食虾有道·····	82

第三章 蟹类产品的选购及营养常识	86
第一节 对蟹的一般认识	86
一、什么是蟹	86
二、一般食用的蟹类	87
三、蟹类的营养价值	87
第二节 蟹类的选购标准	88
一、海蟹的选购	88
二、河蟹的选购	90
三、购蟹的误区	92
第三节 食蟹的一些常识	94
第四节 食蟹有道	100
一、螃蟹的保存	100
二、宜吃螃蟹的人群	102
三、不宜吃螃蟹的人	102
四、关于吃螃蟹的一些常识	102
五、螃蟹食物相克	104
第四章 贝类产品的选购及营养常识	105
第一节 对贝类产品的一般认识	105
一、贝类	105
二、人类一般食用的贝类水产	106
三、贝类的营养及功效	106
四、贝类的选购	107
第二节 贝类的营养常识	108
一、牡蛎	108





二、海螺	112
三、蛭子	115
四、蛤蜊	117
五、鲍鱼	120
第五节 食用贝类的禁忌	124
一、需要注意的方面	124
二、食用贝类的禁忌	125
第五章 水产品罐头的选购及营养常识	129
第一节 罐头的常识	129
一、罐头鱼及其他	129
二、家常鱼罐头的制作	130
第二节 购买鱼罐头的标准	131
一、外观的要求	131
二、内容物感官指标应符合下列规定	132
第三节 关于吃鱼罐头的几个误区	134
一、罐头食品没营养	134
二、罐头食品不安全	135

第一章 鱼类产品的选购 及营养常识

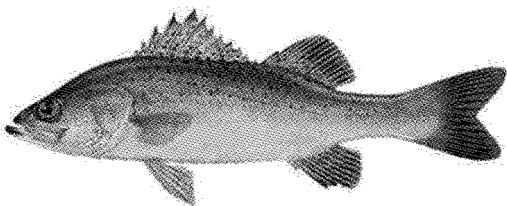
第一节 对于鱼的一般认识



1

一、对鱼的认识

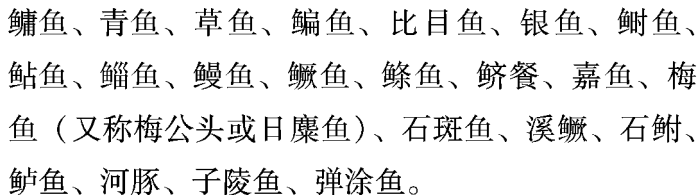
鱼是人类餐桌上最为常见的水产品，一般被定义为：“终生生活在水里、体滑，形状如纺锤、呈流线型，用鳃呼吸、用鳍游泳的脊椎动物。”这属于鱼的共同特性。鱼种群庞大，有的鱼体极长，有的极短，有的侧扁、有的扁平，有的鳍大、有的退化直至消失，身体各部位的器官形状、位置变化极大。另外，鱼是世界上最古老的脊椎动物，它们生活于地球上所有的水生环境，包括淡水湖泊、河流，和咸水的大洋、大海。



可以说，人类发现的几乎所有的鱼种都是可以食用的，就连有毒的河豚经过特殊的炮制也可以变得既美味又营养丰富。鱼不仅具有丰富的营养价值，也具有极高的观赏价值，各种外形优美、曲线流畅、色彩斑斓的鱼群是很多人喜欢养的宠物。

现存鱼类可分为两个主要族群：软骨鱼类（如鲨鱼等）和硬骨鱼类（线状鳍和波状鳍的鱼类）。

我们常食用的一般为线状鳍的硬骨鱼类，有鲤鱼、鲫鱼、鲢鱼、



一些珍贵的鱼类随着自然环境的变化以及人类的过度捕杀已濒临灭绝，如石斑鱼、中华鲟、世界上体型最长的淡水鱼——白鲟、川西北名贵猫鱼虎



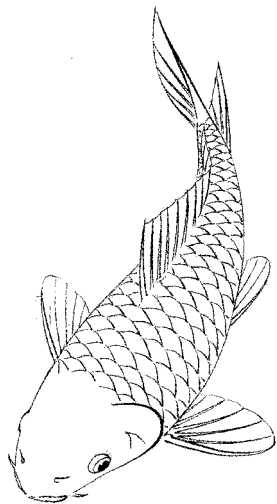
嘉鲢、与熊掌媲美的鳇、冷水性名贵鱼——黑龙江茴鱼、花鳗鲡、金丝鱼、热带刀鱼——大鳍鱼、滇池红梢油鱼——云南鲇等。为了这些国家濒危的动物，我们不能仅仅为了满足一时的口腹之欲，让这些美丽、珍稀的物种在地球上消失，所以我们在选择食用鱼类的时候，不要食用这些珍贵的鱼类。

三、鱼的营养及功效

（一）鱼肉的营养价值

1. 鱼肉含有丰富的优质蛋白质。鱼肉含有大量的优质蛋白质，是人体所需的生命能量之一。不同的鱼种所含的蛋白质是不同的，如我们平常所吃的鲫鱼、带鱼、鲢鱼、鲤鱼、黄鱼、鲈鱼都含有大量优质蛋白质。

2. 鱼肉里脂肪含量较低，一般只有1%~4%，远远低于我们食用的其他肉类；而且，脂肪大多为不饱和脂肪酸。所以鱼肉是怕胖的爱美人士的最佳选择，吃鱼能够令女性的肌肤变得白嫩而富有弹性，带来良好的精神状态，尤其是处于孕期和哺乳期的女性，更需要摄入鱼的营养来补给和保





养身体。高脂肪的人群也可以在肉类食品中多选择鱼类产品，可以达到均衡营养的目的，保持身体健康。

黄鱼、墨斗鱼和胖头鱼含脂肪量最低，不到1%，其次是鲫鱼，带鱼、鲢鱼、鲤鱼等等，但都不到5%。

3. 鱼肉所含的无机盐、维生素较为丰富。海水鱼和淡水鱼都含有丰富的碘，还有人体所需的磷、钙、铁等无机盐，还有大量的维生素素 A、维生素 D、维生素 B₁、尼克酸、脂肪酸这些丰富的营养元素。其中的脂肪酸被证实有降糖、护心和防癌的作用。其中的维生素 D、钙、磷，能有效地预防骨质疏松症。



4. 鱼的肌肉可分为暗色肉和白色肉，暗色肉含较多脂质、糖原、维生素、酶类等，缺点是腥味较重。暗色肉有金枪鱼、鲭鱼、沙丁鱼等。白色肉的有银鳕鱼、大黄鱼、比目鱼等，腥味比较轻一些。



5. 另外据专家研究，鱼肉的作用还有使血液不容易凝固、减轻炎症，甚至在某些程度上还可以防治癌症扩散，当然这项功能正在研究中，有待考证。

（二）鱼身体各部位的营养价值

鱼全身都是宝，而且每个部位都有不同的营养价值，也有一定的药理作用，可以用来食疗。

1. 鱼脑

鱼脑中富含不饱和脂肪酸 DHA，这种 DHA 成为“脑黄金”，鱼眼中含量最多，特别是金枪鱼科的鲑鱼眼。磷脂类物质可以帮助婴儿大脑发育，还可以用来辅助治疗老年痴呆症。鱼脑营养高，口味鲜美，食鱼头可提高智力水平，增强大脑记忆力和思维能力，使人变得聪明，有助于增强男性性功能，并可以防治记忆力衰退，降低血脂、延缓衰老。

鱼脑中胆固醇含量较高，滋味虽美，但不宜多食，应控制食量。

2. 鱼鳞

在一般人看来，鱼鳞都被当做废物处理掉，但近年来经过营养学家的验证，鱼鳞也含有丰富的营养和药理作用，是特殊的保健品。它含有较多的卵磷脂，把脂肪球分解成乳状液与水交溶，有增强人脑记忆力、延缓细胞衰老的作用。鱼鳞中含有多种不饱和脂肪酸，可减少胆固醇在血管壁的沉积，促进血液循环，起到预防高血压及心脏病的作用。另



外鱼鳞还含有丰富的多种微量矿物质，如钙、磷的含量高，能起到预防小儿佝偻病和老人骨质疏松与骨折的作用。

鱼鳞的烹饪方法是：刮下鳞之后集中，用清水漂洗沥干，加适量的醋，加清水，用高压锅煮，鱼鳞和水的比例以水淹过鱼鳞大约 2 倍为准。先大火煮 10 分钟，再用文火煮 20 分钟后，开锅将卷缩的鳞片及杂质捞出，将液体冷凝至胶原蛋白。可切块，加姜片、黄酒、盐和葱等佐料煮沸之后食用，或加佐料凉拌亦可。

3. 鱼鳔

鱼鳔，俗称“鱼泡泡”，是鱼身体内特殊的器官，其形状有卵圆形、圆锥形、心脏形、马蹄形等。

鱼鳔有很强的药理作用，制成药品一般来源于大黄鱼、小黄鱼或鲟科动物中华鲟、鳇鱼等的鱼鳔。其他普通鱼的鱼鳔也可以食用。商品统称为鱼肚。鲟鱼、鳇鱼的鳔称为黄唇肚或黄鲟胶。

食用鱼鳔可补肾益精，滋养经脉，止血，散瘀，消肿，治肾虚滑精，产后风痉，破伤风，吐血，血崩，创伤出血，痔疮。这在我国古典医学典著中均有论述。鱼鳔富含黏性蛋白、多种维生素和矿物质，也可与桂圆、红枣、核桃仁一起煎制，当做补品服用。

另外，鱼鳔制成的菜肴口感滑润、细腻，是理



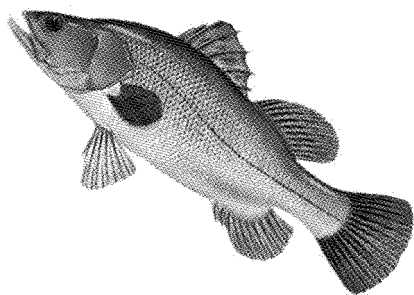
想的高蛋白、低脂肪食物。鱼鳔在食用前，必须提前泡发。质厚的鱼鳔可以油发也可以水发，质薄的油发比较好。油要保持低温，发好后倒入开水，使其浸发回软，汲取水分，再用温水漂去油脂，洗净后即可做菜。

4. 鱼尾和鱼骨

鱼尾就是鱼尾部的一段鱼肉，营养和鱼身的肉差不多，物美价廉；食用鱼骨能达到补钙的效果，但是一般人吃鱼尾和鱼骨的很少，一般都是废弃掉，造成了浪费。鲨鱼的鱼骨则可以做成鱼骨粉。

5. 鱼翅

自古以来鱼翅就被封为山珍海味中的上乘佳肴，是“八珍”之一，是皇室贵族的补品。鱼翅是取自鲨鱼的



鳍经干制而成的。鱼翅之所以能食用，是因为鲨鱼的鳍含有一种形如粉丝状的翅筋，其中含80%左右的蛋白质，还含有脂肪、糖类及其他矿物质。

近年来经科学研究发现，鱼翅的营养价值和普通鱼的没什么特殊之处。另外，一般人并不了解鱼翅中含有高浓度的毒性物质——水银，水银对人体身体健康有严重的损害，食用过多会毁坏人的高级



神经系统及肾脏，还可以导致男性不孕。

鱼翅中的水银成分大都来自被人类污染越来越严重的海水，因为鲨鱼是海水中食物链的顶端，所以他们体内的水银成分也是最多。再加上近年来人们生活水平提高，对鲨鱼的捕捞数量越来越大，而且往往只取鱼翅，把受伤的鲨鱼扔进海里慢慢死掉，手段非常残忍，而且非常无耻。鲨鱼种群已面临灭顶之灾。所以我们要重新调正饮食观念，拒绝吃鱼翅，不仅是保护鲨鱼，也是保护海洋。

第二节 鱼类的选购标准

一般来说，吃鱼就吃鲜鱼，才能取得最高营养价值，也最美味。但是因地域、季节条件的限制，有时候只能买到冷冻鱼。但近年来冷藏水平提高，吃冷冻鱼也有相同的功效。

不管是购买鲜鱼还是冷冻鱼，一定要注意要在具有《卫生许可证》的超市、店铺购买，并要能够提供出《产地证明》和《产品质量证明》，有正规保鲜或冷冻保鲜条件。买鱼的时候要注意索要销售凭证。

一、鲜鱼的选购标准

尽量购买鲜活的鱼类，尤其是肌肉或内脏带有