

●食在广州丛书

●王祖衍 张永兴 刘建民 编

●广东科技出版社



菜谱  
中外海鲜四百味

**食在广州丛书**

**菜谱：中外海鲜四百味**

王祖衍 张永兴 刘建民 编

广东科技出版社

菜谱：中外海鲜四百味

CAIPU ZHONGWAI HAIXIAN SIBAIWEI

王祖衍 张兴 刘建民 编

广东科技出版社出版发行

广东省新华书店经销

广东湛江人民印刷总厂印刷

787×1092毫米 32开本 9.25印张 185.000字

1990年8月第1版 1990年8月第1次印刷

印数1—30,300册

ISBN 7-5359-0589-7

---

R·113 定价3.80元

# 前 言

俗语说，“无鱼不成席”。在我国，无论天南地北，那一家菜篮子几乎都离不开水产品，而海鲜则是其中的佼佼者。海产品不仅鲜而不腻，温而不燥，而且营养丰富，易为人体吸收，所以历来深受人们的喜爱。近年来的多项研究成果还表明，多食用海产品具有防老抗癌、延年益寿的功效，特别是海产品与中药制成的药膳，对一些常见疾病有独到的疗效。

我国海岸线漫长，鱼、虾、贝、藻等各类海产品可谓种类繁多、琳琅满目。随着人民生活水平的不断提高，人们对海产品的需求量已日益增加，它也就成了喜庆筵席、招待亲友的上菜。特别在节假日，买点海鲜，改善一下口味，更增添了人们的生活乐趣。笔者为了让读者能更好地掌握海产品的烹调技术，品尝到丰富多彩的海味菜式，专门编写了本书。书中收集了429味海鲜（含干货）菜式，其中以粤港海鲜菜式为主，兼收国内其他地方和国外较有特色的一些海鲜菜式。此外，还编入若干款海味药膳。在各种海鲜菜式中，除适宜作宴会筵席的以外，还有不少大众海鲜菜式和采用小海产品、中低档鱼类制作的菜式，可以说，内容较为丰富。本书可供广大厨师、烹调爱好者及家庭主妇参考。

由于时间仓促，水平有限，错漏和不足之处，恳请读者批评指正。

编 者

1989年12月

# 目 录

一、海产品的营养分析	(1)
(一)海产品的化学组成	(1)
(二)海产品的食用价值	(4)
(三)鱼类的药用	(7)
(四)海产品与健康长寿	(8)
二、海产品泡发技术	(11)
(一)干鲍鱼的泡发	(11)
(二)干贝(珧柱)的泡发	(11)
(三)鱼肚的泡发	(11)
(四)海参的泡发	(12)
(五)鱼翅的泡发	(13)
(六)鱿鱼、墨鱼的泡发	(14)
(七)鱼唇的泡发	(15)
(八)银鱼的泡发	(15)
(九)鱼皮的泡发	(15)
三、国内(含港、台)海鲜烹调技术	(16)
(一)海鲜干货的烹调	(16)
1. 蚝油网鲍片	(16)
2. 蚝油烧鲍甫	(16)
3. 鸡茸露鲍丝	(17)
4. 红烧窝麻鲍	(18)
5. 扒金银鲍甫	(18)
6. 鲍鱼鸽脯	(19)
7. 鱼禽纹象鼻	(20)
8. 清炒鲍鱼片	(21)
9. 红烧鲍鱼	(22)
10. 清汤鲍鱼	(22)

- |                         |                    |
|-------------------------|--------------------|
| 11. 鸡茸鲍鱼……… (22)        | 39. 蟹黄鱼翅……… (41)   |
| 12. 煎炆鲍鱼盒……… (23)       | 40. 滑鸡丝鱼翅……… (42)  |
| 13. 龙井鲍鱼……… (24)        | 41. 鸡茸烩鱼翅……… (42)  |
| 14. 瘦肉炆海参……… (24)       | 42. 黄焖鱼翅……… (43)   |
| 15. 鲈鱼海参……… (25)        | 43. 沙锅鱼翅……… (44)   |
| 16. 清炖猪婆参……… (26)       | 44. 鸡茸鱼翅……… (45)   |
| 17. 杏黄扒旗参……… (26)       | 45. 宴会鱼翅……… (46)   |
| 18. 鸽蛋大乌参……… (27)       | 46. 三丝鱼翅……… (47)   |
| 19. 虾子扒乌参……… (28)       | 47. 鸭包鱼翅……… (47)   |
| 20. 珧柱炆海参……… (28)       | 48. 干烧鱼翅……… (48)   |
| 21. 葱烧大乌参……… (29)       | 49. 珊瑚百花鱼肚……… (49) |
| 22. 淮山海参……… (30)        | 50. 鸡丝烩鱼肚……… (50)  |
| 23. 胡辣海参……… (30)        | 51. 鹅掌扒鱼肚……… (51)  |
| 24. 清烩海参……… (31)        | 52. 口蘑炖鱼肚……… (51)  |
| 25. 荷包海参……… (31)        | 53. 清汤炸鱼肚……… (52)  |
| 26. 扒海参鸭条……… (32)       | 54. 鸡茸炸鱼肚……… (53)  |
| 27. 烩虾海参……… (32)        | 55. 奶油鱼肚……… (53)   |
| 28. 蝴蝶海参……… (33)        | 56. 鸡皮鱼肚……… (54)   |
| 29. 海参鸽蛋……… (34)        | 57. 八宝鱼肚……… (54)   |
| 30. 荷花海参……… (35)        | 58. 鸡茸鱼肚……… (55)   |
| 31. 水晶海参……… (35)        | 59. 菜心鱼肚……… (56)   |
| 32. 扒海参鱼肚……… (36)       | 60. 余鱼肚卷……… (56)   |
| 33. 海参鱼肚全家<br>福……… (37) | 61. 白雪黄鱼肚……… (57)  |
| 34. 海参羹……… (37)         | 62. 白汁酿鱼肚……… (58)  |
| 35. 海参虾米冬瓜<br>盅……… (38) | 63. 蟹黄扒燕盏……… (59)  |
| 36. 燕菜大扒翅……… (39)       | 64. 夜香燕条……… (60)   |
| 37. 修汁群翅……… (39)        | 65. 干贝扒酿虾扇……… (60) |
| 38. 炖凤吞鱼翅……… (40)       | 66. 鸡茸烩干贝……… (61)  |
|                         | 67. 花圃干贝绣球……… (62) |
|                         | 68. 扣蒜子珧柱……… (63)  |

69. 珧柱黄芽白…… (63)
70. 良乡入柱甫…… (64)
71. 冬瓜珧柱炖田  
鸡…… (64)
72. 发菜珧柱羹…… (65)
73. 珧柱瘦肉汤…… (66)
74. 原汁干贝…… (66)
75. 干贝炒蛋…… (67)
76. 干贝蒸蛋…… (67)
77. 干贝肚块萝卜  
球…… (68)
78. 萝卜扣干贝…… (68)
79. 奶汤鸡茸干贝…… (69)
80. 蟹黄烩鱼唇…… (70)
81. 蚝油扒鱼唇…… (70)
82. 蟹黄扒鱼唇…… (71)
83. 沙锅鱼唇…… (72)
84. 蚝油鳎鱼皮…… (72)
85. 红烧鳎鱼皮…… (74)
86. 烩六味…… (74)
87. 三鲜菜卷…… (75)
88. 扒三样…… (76)
89. 麻酱三鲜…… (76)
90. 炒四丝…… (77)
91. 烩六丝…… (77)
92. 扒四宝…… (78)
93. 发菜扣蚝豉…… (79)
94. 杏花蚝豉松…… (79)
95. 火腩炆蚝豉…… (80)
96. 蚝豉炆烧肉…… (81)
97. 火腩扣大虾…… (81)
98. 虾米冬菇蛋角…… (82)
99. 炒鱿鱼卷…… (83)
100. 盐爆鱿鱼卷…… (83)
101. 清炒广鱿鱼…… (84)
102. 和味广鱿鱼…… (85)
103. 鲑花鸡卷…… (86)
104. 酸辣鱿鱼…… (86)
105. 咖喱鱿鱼…… (87)
106. 云吞煮墨鱼…… (87)
107. 章鱼节瓜煲猪  
蹄汤…… (88)
108. 豆芽银鱼干…… (89)
- (二) 海鲜鱼类的烹调…… (89)
109. 油泡石斑卷…… (89)
110. 石上红梅…… (90)
111. 软煎鲈鱼片…… (90)
112. 花雕鲈鱼球…… (91)
113. 菊花鲈鱼窝…… (91)
114. 鸡肝鲈鱼夹…… (92)
115. 清蒸马鲛…… (93)
116. 炒马鲛鱼片…… (93)
117. 洋烧马鲛…… (94)
118. 茄瓜炆鱼…… (95)
119. 什锦炆鱼…… (95)
120. 清蒸鸡行鱼…… (96)
121. 脆皮糖醋鱼…… (96)
122. 霓裳羽衣舞…… (97)

123. 蒸鲷鱼………( 97 )
124. 盐烤鲷鱼………( 93 )
125. 什锦鱼羹………( 98 )
126. 酿遮目鱼………( 99 )
127. 川赤鯨………( 99 )
128. 清蒸五柳枝………( 100 )
129. 荔枝带鱼………( 100 )
130. 清蒸带鱼………( 101 )
131. 炸带鱼………( 102 )
132. 辣酱带鱼………( 102 )
133. 软酥带鱼………( 103 )
134. 红烧鳗鱼………( 103 )
135. 福建鱼丸………( 104 )
136. 炒鳗鱼片………( 105 )
137. 炸双色鱼条………( 106 )
138. 油酥海鳗………( 107 )
139. 熏海鳗………( 107 )
140. 豆腐蒸鱼肉………( 108 )
141. 火烤鳗鱼………( 108 )
142. 菜心炒鳗鱼  
松………( 108 )
143. 木耳鱼丸………( 109 )
144. 生菜鱼溜汤………( 109 )
145. 猪腰煲鱼汤………( 110 )
146. 果汁鱼球………( 110 )
147. 干煎黄花鱼………( 111 )
148. 梅菜蒸黄花  
鱼………( 112 )
149. 黄芽白煮鱼  
腐………( 112 )
150. 酱烧黄鱼………( 113 )
151. 芥蓝鱼球………( 113 )
152. 蛋蓉黄鱼羹………( 114 )
153. 咸菜黄鱼汤………( 114 )
154. 咸蛋鱼尾节  
瓜汤………( 115 )
155. 酒蒸石首………( 115 )
156. 御府椿鱼………( 116 )
157. 赛螃蟹………( 116 )
158. 仿螃蟹………( 117 )
159. 家常黄鱼………( 117 )
160. 逢年烧鱼………( 118 )
161. 南乳黄鱼………( 119 )
162. 煎黄花鱼………( 120 )
163. 红烧大黄鱼………( 120 )
164. 糖醋黄鱼………( 121 )
165. 苔菜拖黄鱼………( 122 )
166. 炒黄鱼片………( 123 )
167. 松鼠黄鱼………( 123 )
168. 炸豆腐衣鱼  
卷………( 125 )
169. 芝麻鱼排………( 126 )
170. 炸瓜枣………( 127 )
171. 一品鲳鱼………( 127 )
172. 葱油鲳鱼………( 128 )
173. 生炊鲳鱼………( 128 )
174. 红烧鲳鱼………( 129 )
175. 辣椒鲳鱼………( 129 )
176. 清蒸鲳鱼………( 130 )
177. 芝麻鱼块………( 130 )



178. 烟鲳鱼…… (131)
179. 烩鲳鱼…… (131)
180. 脆皮鲳鱼…… (132)
181. 鲳鱼锅贴…… (133)
182. 炸飞鱼…… (133)
183. 飞鱼酥…… (133)
184. 香炸鱼块…… (134)
185. 豆豉蒸马友  
鱼…… (134)
186. 豆腐炆马友  
鱼…… (135)
187. 甘烧狗母鱼…… (135)
188. 狗母鱼松…… (135)
189. 葱油马头鱼…… (136)
190. 虾油蒸鱼…… (137)
191. 糖醋鲈鱼…… (137)
192. 醋溜鲨鱼…… (138)
- (三) 虾、蟹的烹调…… (145)
205. 红烧对虾…… (145)
206. 琵琶大虾…… (146)
207. 炸烹大虾…… (147)
208. 炸虾排…… (148)
209. 清炒虾仁…… (148)
210. 蛋泡虾仁…… (149)
211. 鸳鸯虾球…… (149)
212. 龙井虾仁…… (150)
213. 干烧对虾…… (151)
214. 茄汁对虾…… (151)
215. 游龙戏凤…… (152)
216. 苔菜对虾…… (152)
193. 油炸凤尾鱼…… (138)
194. 面丈鱼炒肉  
丝…… (139)
195. 面丈鱼炒蛋…… (140)
196. 酸梅乌头鱼…… (140)
197. 煎封红三色…… (141)
198. 鲜菇甫鱼…… (141)
199. 椒盐沙猛鱼…… (142)
200. 冬菇瘦肉蒸  
鱼…… (142)
201. 番茄煮鱼…… (143)
202. 节瓜大眼鱼  
汤…… (143)
203. 上汤烩银鱼  
丝…… (144)
204. 黄鱼羹…… (145)
217. 炸虾托…… (153)
218. 荔浦金钱虾…… (154)
219. 锅贴明虾…… (154)
220. 豉汁蒸明虾…… (155)
221. 水晶明虾球…… (156)
222. 糯米纸包明  
虾…… (156)
223. 鸡肝炒虾片…… (157)
224. 碧绿鸡虾球…… (158)
225. 原汁明虾卷…… (158)
226. 原汁煎虾碌…… (159)
227. 黄油脆皮虾

- 仁……… (160)
223. 碧绿虾卷…… (160)
229. 白汁虾球…… (161)
230. 椒盐焗虾…… (162)
231. 白灼基围虾…… (162)
232. 花雕基围虾…… (163)
233. 合浦还珠…… (163)
234. 百花虾夹…… (164)
235. 鲜虾冬瓜蓉…… (165)
236. 鲜虾豆腐煲…… (165)
237. 肉片虾仁锅  
巴汤……… (166)
238. 丝瓜虾皮蛋  
汤……… (166)
239. 蟹壳放卵…… (167)
240. 清炒蟹肉…… (167)
241. 玉米蟹王卷…… (167)
242. 蛋炒青蟹…… (168)
- (四) 其他海鲜的烹调……… (169)
260. 生炒带子球…… (180)
261. 川酱带子煲…… (181)
262. 油泡鲜鲍片…… (181)
263. 翡翠红螺…… (182)
264. 油泡响螺球…… (183)
265. 珠海焗全螺…… (183)
266. 白灼响螺片…… (184)
267. 白玉云螺鸟…… (185)
268. 油爆海螺片…… (186)
269. 酥炸生蚝…… (186)
270. 豆腐生蚝…… (187)
243. 清蒸大青蟹…… (169)
244. 蛋黄青蟹…… (169)
245. 煎连壳蟹…… (170)
246. 煎蟹盖……… (170)
247. 煎蟹饼……… (171)
248. 酥软蟹块…… (172)
249. 油焗肉蟹…… (172)
250. 荷莲蒸三叠…… (173)
251. 鸡肝蟹盒…… (174)
252. 蟹钳伴酿银  
芽……… (175)
253. 粉丝蟹煲…… (176)
254. 蟹肉蒸蛋…… (176)
255. 蟹肉丸……… (176)
256. 鸡肝龙虾卷…… (177)
257. 陈香龙虾片…… (178)
258. 香汁焗龙虾…… (179)
259. 奶油烙龙虾…… (179)
271. 蛋炒生蚝…… (187)
272. 香炸生蚝…… (188)
273. 炸生蚝……… (188)
274. 茶食生蚝…… (189)
275. 干煎生蚝…… (189)
276. 鲜蚝豆腐汤…… (190)
277. 醉蚶片……… (190)
278. 软炸蚶肉…… (191)
279. 炒蚶肉……… (191)
280. 章鱼炖水鸭…… (192)
281. 文蛤汤……… (193)

282. 雪花蛤蜊…… (193)
283. 芙蓉蛤仁…… (193)
284. 炒蛭肉…… (194)
285. 蛋煎蛭肉…… (195)
286. 油炒蛭子…… (195)
287. 豆腐衣包双  
味…… (196)
288. 炒墨鱼花…… (196)
289. 黄酒墨鱼…… (197)
290. 墨鱼炒肉丝…… (197)
291. 油爆墨鱼…… (198)
292. 炒墨鱼卷…… (199)
293. 墨鱼炆腩肉…… (199)
294. 爆墨鱼卷…… (200)
295. 清炒沙虫…… (200)
296. 芙蓉海底松…… (201)
- (五) 海味药膳的烹调…… (208)
310. 鲍鱼煲萝卜…… (208)
311. 瑶柱猪瘦肉  
汤…… (208)
312. 沙苑蒺藜鱼  
肚汤…… (208)
313. 白糖炖鱼胶…… (209)
314. 米酒虾米汤…… (209)
315. 芡实虾蛋羹…… (209)
316. 菠菜炒虾仁…… (210)
317. 米酒炒海虾…… (210)
318. 韭菜炒鲜虾…… (211)
319. 海参煲猪大  
肠…… (211)
297. 佛手海蜇皮…… (201)
298. 肉片炒海蜇…… (202)
299. 三丝拌海蜇  
皮…… (202)
300. 爆蜇蛋皮…… (203)
301. 紫菜虾米豆  
腐汤…… (204)
302. 三丝紫菜羹…… (204)
303. 紫菜虾皮汤…… (204)
304. 紫菜鲜菇汤…… (205)
305. 凉拌海带…… (205)
306. 海带煲鸡…… (206)
307. 海带煮猪肉…… (206)
308. 海带炒肉丝…… (207)
309. 桔味海带丝…… (207)
320. 冰糖炖海参…… (211)
321. 木天蓼海参  
杂烩…… (212)
322. 章鱼煮猪肉…… (212)
323. 姜汁炒章鱼…… (213)
324. 姜丝炒墨鱼…… (213)
325. 桃仁煲墨鱼…… (213)
326. 墨鱼包莲肉…… (214)
327. 米酒蒸蟹…… (214)
328. 莴苣拌海蜇…… (215)
329. 海蜇马蹄汤…… (215)
330. 米醋煮海带…… (216)
331. 海带绿豆糖

- 水…………… (216)
- 332. 凤尾草海带  
汤…………… (216)
- 333. 草决明海带  
汤…………… (217)
- 334. 牛膝鱼圆汤… (217)
- 335. 木瓜煲带鱼… (218)
- 336. 带鱼炖萝卜… (218)
- 337. 狗棍鱼粥… (218)
- 338. 银鱼葱煎汤… (219)
- 339. 黄精烤鱼饭… (219)
- 340. 北芪炖鲈鱼… (219)
- 341. 地肤子海带  
咸鱼………… (220)
- 342. 柏子仁烩鱼  
片…………… (220)
- 343. 人参鲷鱼汤… (221)
- 344. 青箱子海带  
鱼片汤………… (221)
- 345. 牛蒡子咸鱼  
汤…………… (222)
- 346. 杜仲咸鱼汤… (223)
- 347. 麦门冬牡蛎

- 烩饭…………… (223)
- 348. 生蚝猪瘦肉  
汤…………… (224)
- 349. 咸鸭蛋蚝豉  
粥…………… (224)
- 350. 蚝豉烧肉汤… (224)
- 351. 发菜蚝豉瘦  
肉汤…………… (225)
- 352. 淡菜猪胰汤… (225)
- 353. 淡菜皮蛋粥… (225)
- 354. 淡菜煲猪靛… (226)
- 355. 紫菜猪瘦肉  
汤…………… (226)
- 356. 肉苁蓉鱼肉  
火锅…………… (226)
- 357. 丁香海味火  
锅…………… (227)
- 358. 川芎蛤蜊汤… (227)
- 359. 韭菜煮蛤蜊  
肉…………… (228)
- 360. 烫鲜蚶肉… (228)
- 361. 泥蚶炖米酒… (228)
- 362. 缢蛏黄酒… (229)

#### 四、国外海鲜烹调技术…………… (230)

##### (一) 海鲜鱼类的烹调…………… (230)

- 363. 印第安式铁  
扒黄鱼………… (230)
- 364. 葡萄牙生焗  
黄鱼…………… (230)
- 365. 日式烤黄鱼… (231)
- 366. 炸黄鱼口蘑  
沙司…………… (231)
- 367. 铁扒鲷鱼… (232)
- 368. 东方式铁扒  
鲷鱼…………… (233)

369. 荷兰焗板鱼… (233)
370. 英式炸出骨  
板鱼… (234)
371. 忌司焗板鱼… (234)
372. 虾仁白酒焗  
板鱼… (235)
373. 铁扒马鲛鱼… (235)
374. 奶汁马鲛鱼… (236)
375. 美国沙司大  
马哈鱼… (236)
376. 英式炖鱼… (237)
377. 冷酸鱼… (237)
378. 印度咖喱鲳  
鱼块… (238)
379. 日尔曼式铁  
扒大比目鱼… (239)
380. 白脱沙司大  
比目鱼… (239)
381. 油炸比目鱼… (240)
382. 生焗大比目  
鱼… (240)
383. 铁扒金枪鱼  
酸果沙司… (240)
384. 日式什锦拼  
盘… (241)
385. 铁扒鲑鱼… (242)
386. 路易城市铁  
扒鳕鱼… (242)
387. 炸卷筒米鱼… (243)
388. 洋葱焗鳕鱼… (243)
389. 水果沙拉鱼  
片… (244)
390. 墨西哥煎鱼  
筒… (244)
391. 法式煎鱼… (245)
392. 荷兰式烤鱼… (245)
393. 白脱柠檬鱼… (246)
394. 白汁沙司鱼  
片… (247)
395. 奶油番茄鱼  
片汤… (247)
396. 奶油鱼丸汤… (248)
397. 奶油鱼片浓  
汤… (248)
398. 马赛鱼羹… (249)

(二) 其他海产品的烹调… (250)

399. 奶油对虾片… (250)
400. 黄油炸大虾… (250)
401. 生菜大虾… (251)
402. 奶汁烤大虾… (251)
403. 干煎虾饼… (252)
404. 软炸大虾… (253)
405. 冷对虾色拉  
油沙司… (253)
406. 蛋煎对虾… (254)
407. 炸虾球… (254)
408. 日式海味蛋  
糕… (255)

- |                            |                           |
|----------------------------|---------------------------|
| 409. 红咖喱虾…… (255)          | 419. 奶油龙虾番<br>茄汤……… (260) |
| 410. 番茄大虾汤… (256)          | 420. 煎鲜蚝串…… (261)         |
| 411. 番茄虾仁浓<br>汤……… (256)   | 421. 面拖鲜蚝…… (262)         |
| 412. 红烩龙虾…… (256)          | 422. 日式鲜蚝豆<br>腐汤……… (262) |
| 413. 焗带壳龙虾… (257)          | 423. 炉烤海蟹…… (263)         |
| 414. 忌司焗龙虾… (258)          | 424. 焗蟹粉……… (263)         |
| 415. 龙虾沙拉…… (258)          | 425. 冷盘鲍鱼…… (264)         |
| 416. 日式龙虾拼<br>盘……… (259)   | 426. 烩口蘑鲍鱼… (264)         |
| 417. 土耳其式炸<br>龙虾饼……… (260) | 427. 奶汁烩蛞肉… (265)         |
| 418. 龙虾浓汤…… (260)          | 428. 奶油蛤蜊汤… (265)         |
|                            | 429. 浓汁蛞肉汤… (266)         |

**附录 有关海产品及其烹调小知识** …… (267)

- (一) 何谓“海珍品”? …… (267)
- (二) 何谓“海味八珍”? …… (268)
- (三) 怎样选购海味干品? …… (269)
- (四) 怎样选购及食用章鱼干? …… (270)
- (五) 海带干品表面的白色粉末是什么? …… (270)
- (六) 怎样防止吃鱼虾过敏与中毒? …… (270)
- (七) 海产品不宜与哪些水果同食? …… (272)
- (八) 如何使冷冻鱼虾味美如鲜? …… (272)
- (九) 怎样快速去除带鱼的鳞? …… (273)
- (十) 怎样去除鱼的腥味? …… (273)
- (十一) 怎样煎鱼不会粘镬? …… (273)
- (十二) 怎样去除食蟹后的腥迹? …… (274)
- (十三) 鱼胆破了怎样去除苦味? …… (274)
- (十四) 烧焦了的鱼为何不能食? …… (274)

- (十五) 鱼骨梗喉时怎么办? ..... (275)
- (十六) 食用海鱼如何提防寄生虫? ..... (275)
- (十七) 怎样煮海带? ..... (276)
- (十八) 家庭怎样存放海蜇? ..... (276)
- (十九) 怎样判断油温? ..... (277)

## 一、海产品的营养分析

海产品是海洋鱼类、虾类、贝类、藻类等动、植物的总称。它们的化学组成，因种类不同具有很大的差异，所以各种海味食品的营养成分亦不尽相同。

### (一) 海产品的化学组成

海产品的一般化学组成，既关系到其食用和利用价值，也关系到加工贮藏的工艺条件和加工产品的产量和质量问题。

海产品原料的一般化学组成，通常包括水分、蛋白质、脂肪、无机盐，还含有少量的维生素和酶类等。表1-1和表1-2是我国主要经济海产品的一般化学组成。

鱼体肌肉的化学组成，依鱼的种类、年龄、性别、产地、产期、栖息环境和鱼体部位等不同而有差异。在鱼体内变化最大的是脂肪，例如鳕鱼肌肉的含脂量，有的品种少于1%，而鲱鱼肌肉的含脂量却往往大于10%。贝类及虾类的脂肪含量为0.5~20%。至于蛋白质，大多数鱼类和虾、蟹等水产品的肌肉组织粗蛋白质含量约在15~20%的范围内，而贝类中蛋白质的含量较少，约在5~10%之间。鱼的肌肉组织中的含水量约在70~85%的范围内，一般认为鱼肉的水分含量与其脂肪含量有密切的关系，大致上含脂量高的鱼，水分含量较少；含脂量低的鱼，则含水量较高。贝类的含水量较鱼



表1-1 我国主要海洋经济鱼类可食部分的主要化学成分

名称	凤尾鱼	小黄鱼	大黄鱼	鲣鱼	真鲷	带鱼	鳊鱼	鳙鱼	鳊鱼	白姑鱼	黄姑鱼	鲛鱼	鲈鱼	鳀鱼	
水分 (%)	81.7	76.4	83.3	79.6	78.3	74.3	77.2	74.5	79.2	81.1	79.6	81.0	74.4	69.5~72.1	80.5
粗脂肪 (%)	2.2	3.2	0.9	2.0	2.7	6.2	1.7	6.2	5.0	0.5	0.8	0.5	3.9	5.5~7.8	1.3
粗蛋白 (%)	16.2	21.5	16.2	18.8	19.6	19.6	21.5	16.6	19.7	16.3	18.4	16.8	17.0	18.9~24.3	15.9
矿物质 (灰分%)	1.0	1.3	1.4	1.2	1.6	1.2	1.0	1.3	1.1	1.3	1.2	0.9	1.4	1.2	1.1
钙 (毫克/100克)	126.0	192.0	53.7	160.0	212.0	96.8	57.3	368.2	46.2	71.0	53.0	138.5	9.4		
磷 (毫克/100克)	226.0	469.0	253.0	315.0	362.0	140.0	216.0	97.0	69.0	175.0	198.0	2270.0	173.8		
铁 (毫克/100克)	1.4	0.5	0.9	0.4	1.0	2.1	6.7	0.4	0.4	5.4	4.2	6.5	5.6		