

农民致富大讲堂系列丛书



水生动植物食物的 经济价值

刘宏森 主编



天津科技翻译出版公司

水生动植物食物的 经济价值

主编 刘宏森



天津科技翻译出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

水生动植物食物的经济价值 / 刘宏森主编. —天津:
天津科技翻译出版公司, 2010.3
(农民致富大讲堂系列丛书)
ISBN 978-7-5433-2613-2

I. ①水… II. ①刘… III. ①水生动物: 食品-基本
知识②水生植物: 食品-基本知识 IV. ①TS254

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 068861 号

出 版: 天津科技翻译出版公司
出 版 人: 蔡 颢
地 址: 天津市南开区白堤路 244 号
邮 编: 300192
电 话: (022) 87894896
传 真: (022) 87895650
网 址: www.tsttpc.com
印 刷: 天津泰宇印务有限公司
发 行: 全国新华书店
版本记录: 846 × 1092 32 开本 5.25 印张 124 千字
2010 年 3 月第 1 版 2010 年 3 月第 1 次印刷
定价: 13.00 元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)

丛书编委会成员名单

主 任 陆文龙

副 主 任 程 奕 蔡 颢

技术总监 孙德岭 王文杰

编 委 (按姓氏笔画排列)

王万立 王文生 王文杰 王正祥 王芝学

王继忠 刘书亭 刘仲齐 刘建华 刘耕春

孙德岭 张国伟 张要武 李千军 李家政

李素文 李 瑾 杜胜利 谷希树 陆文龙

陈绍慧 郭 郢 高贤彪 程 奕 蔡 颢

丛 书 前 言

为响应国务院关于推进“高效富农、产业兴农、科技强农”政策的号召,帮助农民科学致富,促进就业,促进社会主义新农村建设和现代农业发展,我们组织编写了这套农民致富大型科普丛书——《农民致富大讲堂》。

本丛书立足中国北方农村和农业生产实际,兼顾全国农业生产的特点,以推广知识、指导生产、科学经营为宗旨,以多年多领域科研、生产实践经验为基础,突出科学性、实用性、新颖性。语言通俗易懂,图文并茂,尽量做到“看得懂、学得会、用得上”。本丛书涉及种植、养殖、农产品加工、农产品流通与经营、休闲农业、资源与环境等多个领域,使农民在家就可以走进专家的“课堂”,学到想要了解的知识,掌握需要的技能,解决遇到的实际难题。

参加本丛书编写的作者主要来自天津市农业科学院的专业技术人员,他(她)们一直活跃在农业生产第一线,从事农业产前、产中和产后各领域的科研、服务和技术推广工作,具有丰富的实践经验,对

农业生产中的技术需求和从业人群具有较深的了解。大多数作者曾编写出版过农业科普图书,有较好的科普写作经验。

本丛书的读者主要面向具有初中以上文化的农民、农业生产管理者、基层农业技术人员、涉农企业的从业者和到农村创业的大中专毕业生等。

由于本丛书种类多、范围广、任务紧,稿件的组织 and 编辑校对等工作中难免出现纰漏,敬请广大读者批评指正。

丛书的出版得到了天津市新闻出版局、天津市农村工作委员会和天津市科学技术委员会的大力支持与帮助,在此深表感谢!

《农民致富大讲堂》编委会

2009年8月

前 言

这是一本专门和农民朋友谈论食品与健康的小册子,作为《农民致富大讲堂》系列丛书中的一册,谈此问题也并非是多余的。其道理至少从以下两方面可以看得很明显。

“民以食为天”,吃和健康能说无关吗?吃是人生头一件大事,是延续生命的首要条件。尤其是在我们这个“药食同源”、“凡膳皆药”的国度里,早就把吃饭和吃药兼容在一起了。那些一直坚持把二者截然分开的西方人对东方人逐渐有所理解,近来态度忽然有了个大转变,在事实面前也不得不承认“食物是最好的药物”,并对“自然疗法”也重视起来。于是世界医药界奏起了“回归大自然”的“序曲”。

近年来人们对食物功能的认知更加深刻并有所突破。人们早就把食物能饱肚子,能享受其色、香、味、形美味看作其第一功能。后来又把其能为人体补充必需的营养素视作第二功能。最近人们终于认识到:食物还可以调节机体功能,即主要包括增强机体的抵抗力,调节人体节律,防治疾病,恢复健康,抗御衰老这几方面的作用,并且把其称作生理活性功能,发现了食物的第三功能。这一认定极大地提高了食物的身价,评价某一食物的标准,也由其解不解饱、好吃不好吃、能提供哪些营养到看其能治哪些病,对养生有哪些益处。这一认识自然对为我们生产提供食物的农民朋友的本职工作起到巨大影响。社会上出现了提倡吃素、吃野、吃粗、吃杂等新的风气。这些会给农民朋友带来一个又一个商机和致富的机会。当农友发现农产品市场价格有了较大变化时,还不知道其原因何故,

此时若再去考虑自己种植些什么来适应市场,想多挣点钱时,岂不为时晚矣!所以农友必须睁大眼睛,从市场调研出发,要多观察一下食物与健康的关系,多观察发展动向,只有这样才会使自己立于不败之地。

另一方面,是农友本身。谁都需要吃饭,也会得病,也希望尽早痊愈,也希望有一个健壮的体格,农友也不例外。这都需要懂得些保健养生知识。尤其在如今这样的信息社会里,致富靠信息,养生祛病亦如此,今天自我保健方面已经发展到把食养、食疗纳入人们的每日三餐,讲求功能美食疗法(即运用某食物的祛病功能,将其制作得有滋有味,把其美食化)来养生祛病,即力争作到人们在享用美食时轻松自然地祛除自己身上的疾病。当然这只是初步入门探索,还不能很理想地全面开花,还有待逐步积累经验,不断深化认识和改进。但坚信终有一天人们能实现“吃出健康”的美好愿望。从这方面来说,食物与健康的每一个新信息和新动向都和农友的工作和生活有着密不可分的关系。

本书向读者逐一介绍各种农产食品的品名来源、沿革概况、营养成分和养生食疗的经济价值等内容,希望能对农友有所帮助,在此交个知心朋友!

限于成书时间仓促,作者水平不高,书中疏漏之处难免,敬请广大读者和专家批评指正。

编撰者

2010年3月

目 录

青虾	(1)
对虾	(6)
螃蟹	(11)
甲鱼	(17)
乌龟	(21)
牡蛎	(25)
蛤蜊	(30)
蛭子	(34)
蚶子	(38)
田螺	(43)
海带	(47)
紫菜	(53)
海蜇	(57)
海参	(61)
鲤鱼	(66)
青鱼	(70)
鲫鱼	(74)
鳊鱼	(78)
草鱼	(82)
鲢鱼	(86)
鳙鱼	(91)
鳊鱼	(95)

墨鱼	(99)
泥鳅	(104)
黄花鱼	(107)
银鱼	(113)
带鱼	(117)
海鳗	(121)
鳕鱼	(124)
鲳鱼	(128)
大麻哈鱼	(132)
鲈鱼	(138)
鲍鱼	(143)
黑鱼	(149)
章鱼	(153)

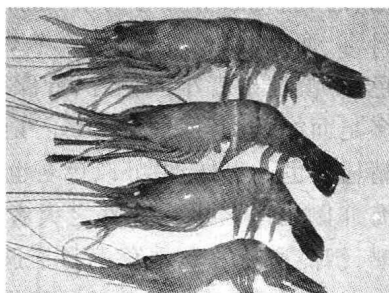
青 虾

品 名

青虾,属长臂虾科。又称沼虾、河虾等。

沿革与概介

青虾,一般体形粗短,长4~8厘米,具有青绿色及棕色斑纹。头胸部较粗大,头胸甲前方有突出的三角形剑额,剑额两侧有柄状眼



1对。头部附肢5对,为口器组成部分。胸部有附肢8对,钳状第2对附肢雄者特别强大较长,雌者较短,后3对步足形状相同,末端如爪状。腹部附肢为6对,有较宽大的尾鳍。

青虾多生活在淡水的河川江流及湖泊沼池中,常栖息在多水草的岸边,食性较杂,喜食水中小动物的尸体及水草等物。青虾在我国南北各地均有分布。青虾具有营养丰富、味道鲜美、价格比海虾便宜等特点,很受人们的青睐。

营养成分

每100克的青虾中含蛋白质16.4克,脂肪1.3克,碳水化合物0.1克,热量325千焦,钙99毫克,磷205毫克,铁

163 毫克,维生素 A 260 国际单位,维生素 B₁ 0.01 毫克,维生素 B₂ 0.07 毫克,烟酸 1.9 毫克。

据研究,虾体内含有五价砷化合物,该化合物本身对人体无害,但吃虾的同时或一天之内又服较多的维生素 C,可转化成为剧毒的三价砷而危害生命。因此,食虾时忌服维生素 C 并少吃富含维生素 C 的水果及青菜。

养生食疗价值

传统医学认为,青虾性温,味甘,入肝、肾经。具有补肾壮阳、通乳、化淤解毒等功效,适用于治疗肾虚阳痿、乳汁不干、丹毒、痈疽、疔疮等病症。《本草纲目》说:“虾,江湖出者大而色白,溪池出者小而色青,皆磔须钺鼻,背有断节,尾有硬磷,多足而好跃,其肠属脑,其子在腹外。凡在数种,米虾糠虾以精粗名也。青虾、白虾以色名也。梅虾以梅雨时有也。泥虾、海虾以出产名也。凡虾之大者蒸曝去壳,谓之虾米,食以姜醋,饌品所珍。”《本草纲目拾遗》曰:“虾生淡水者色青,生咸水者色白,溪涧中出者壳厚气腥,湖泽池沼中者壳薄肉满,气不腥,味佳,海中者色白肉粗,味殊劣。入药以湖泽中者为第一。”《食疗本草》曰,多食可“动风,发疮疥”。虾米,可通妇女乳脉,下乳汁;虾子,又名虾春,甘温无毒,助阳,通血脉,含高蛋白。

科学家研究实验表明,含有高营养成分的虾类及墨鱼类都含有高胆固醇有害成分。但含有鲜味成分之一的氨基酸中有一种“牛磺酸”成分。它具有抑制血液中的胆固醇上升之作用,并能增加有益的胆固醇含量。因此,可放心地食用虾类了。

虾仁质柔而味美,色香味形俱佳,是上等的烹饪原料之一,那么如何才能做好虾仁菜呢?现作如下介绍:①虾仁要抓洗干净;虾仁最好选用青虾(即河虾),去皮的虾仁放入盆中,

按每 500 克虾仁加入精盐 5 克或食用碱面 3 克,用手轻轻抓搓一会儿,再加入清水浸泡,然后用清水反复漂洗干净,这样可使炒出来的虾仁菜肴透明如水晶,爽嫩而利口。②虾仁要上匀浆:把漂洗干净的虾仁放入容器中,用净干布搋去浮水,再按每 500 克虾仁加入鸡蛋清 18 克左右,细淀粉 15 克左右和精盐 2 克左右的比例,用手抓拌均匀,使虾仁外表变得发黏,淀粉裹匀在虾仁上为佳。上浆可使其蛋白质凝固,并保护虾仁,在加热时水分不致渗出过多,从而保证炒出来的虾仁形态饱满。③烧好锅:也是炒好虾仁的关键。虾仁在过油前,要先把锅刷干净,上火烧至大热,加放大量的油,烧至冒青烟时,把锅端离火口转一转,使锅内壁润滑,再加入适量的油,烧至温热。这样操作可使虾仁下锅后不会巴底、破碎。此法同样适用于炒虾片、炒鱼片、炒肉片和炒鸡片等菜肴。④要掌握好滑虾仁的油温:一般滑虾仁的油温是五成热,即眼看上去油面平静,不冒青烟,无响声。如果油温过热,虾仁下锅后会粘连成块或壳变老;若油温过低,虾仁入锅中,就会像水煮一样,使得虾仁外表裹匀的鸡蛋清和细淀粉脱落下来,而变得干瘪萎缩。当上好浆的虾仁下入油温合适的锅中,立即用筷子搅动拨散,待虾仁变色发白、略透明时,其身弯曲,即可捞出,沥去油,再加辅料和调料一起下入锅,翻炒均匀即可。

兹介绍青虾在进行功能美食疗法时常见的方例,供参阅:

滑蛋虾仁

【原料】虾仁 350 克,鸡蛋 6 个,猪油 200 克,盐、味精、胡椒粉、淀粉、小苏打、葱适量。

【制用】将虾仁洗净,控干水分,葱用斜刀切成马耳形,鸡蛋磕开放入碗内。虾仁用盐、味精、胡椒粉、小苏打、鸡蛋清(半个蛋清)、淀粉调匀浆好(小苏打使其膨发)。猪油下锅烧五成热,下入虾仁滑炒透,倒入漏勺控油,然后和切好的葱一

齐倒入盛有鸡蛋碗内,加入盐、味精、胡椒粉,用筷子调匀。锅烧热放入 150 克猪油,待油热时把调好的鸡蛋虾仁倒入锅中,待挨锅的一面熟透呈金黄色时,上面的鸡蛋很嫩尚未熟透,用铲子由一端开始撬起合起来成半圆形,盛入盘中即可。

本品外金黄,内软嫩,香气扑鼻,可佐餐食用。具有补肾壮阳、通乳、滋阴润燥、养血益肝、润肠胃、生津液等功效,用于治疗肾虚阳痿、无乳、乳疾、妇女经痛、产后口渴、滑精、糖尿病、闭经、崩漏、肺结核等病症。

鲜奶炒虾仁

【原料】青虾仁 250 克,鲜牛奶 200 毫升,火腿末 25 克,鸡蛋清 1 个,青豆 5 克,精盐、鸡精、料酒、水淀粉、清汤、食用油各适量。

【制用】将虾仁洗净沥干放入碗中,加精盐、鸡精、料酒、鸡蛋清、水淀粉,用手抓匀,使水淀粉均匀地裹在虾仁上。将牛奶倒入碗中,放入精盐、鸡精、水淀粉。坐锅放油,油热后把碗中的鲜奶、鸡蛋清搅匀倒入油内,稍等几分钟再用勺慢慢推动,成雪白块状浮在油上面,捞出控干油。将浆好的虾仁、青豆(沥干)过油滑熟捞出。锅内油热后,加入清汤、精盐、料酒、鸡精,烧开后用水淀粉勾成稀芡,倒入奶块、虾仁、青豆,装入盘中,撒上火腿末即成。

本品色艳醇香,软滑细嫩,爽脆鲜咸,可佐餐食用。具有补肾壮阳、补虚损、益肺胃、生津润肠、滋阴益肝等功效,适用于治疗肾虚阳痿、消渴羸瘦、滑精、厌食、贫血、白带过多、虚弱劳损、便秘等病症。

豌豆烩虾仁

【原料】豌豆粒 200 克,小虾仁 150 克,鸡蛋 1 个,木耳 5 朵,荸荠 100 克,香菜 2 棵,姜末、细盐、味精、料酒、香油、番茄酱、花生油、淀粉各适量。

【制用】豌豆用水焯熟。虾仁放碗里,打入鸡蛋,放少量盐、料酒、淀粉调拌后待用。锅放油烧热,将虾仁下锅滑开捞出,之后,锅留底油趁热下姜末炝出香味,放入豌豆、木耳、荸荠、虾仁、高汤、味精、番茄酱,拌匀后尝一下咸淡后再勾芡,淋香油,撒上洗切好的香菜装碗即成。如喜欢辣味可撒点胡椒粉或红油。

本品色泽鲜艳,口感滑嫩,为佐酒配饭的佳肴。具有和中益气、通乳消胀、滋阴润燥、生津润肺等功效,适用于治疗无乳、乳疾、百日咳、大便下血、痛疽肿毒、糖尿病、妇女经痛、脚气、崩漏等病症。

石 榴 虾

【原料】虾仁 120 克,桂鱼肉、猪肥膘各 45 克,鸡蛋清 10 只,绍酒 15 克,精盐、味精、青菜汁、红曲水各少许,干淀粉 15 克,熟猪油 45 克。

【制用】将鸡蛋清 6 只放入碗中,加青菜汁、精盐、味精少许,干淀粉 6 克,调成绿色蛋糊。将炒锅置小火上,用熟猪油 30 克分次抹锅,舀入蛋糊,摊成直径约 8 厘米的蛋皮 16 张。将虾仁 90 克、鱼肉、肥膘分别剁成米粒状,一起放入碗中,加绍酒、精盐味精少许、鸡蛋清 4 只、干淀粉 9 克搅和成馅,匀放在 16 张蛋皮上,包成石榴形状,放入抹有熟猪油 15 克的盘中,上笼用中火蒸约 5 分钟至熟,取出,在石榴虾的侧面刷上少许红曲水后,放入另一盘中即成。

此菜形如石榴,内馅鲜嫩,形美,味佳,可佐餐食用。具有补肾壮阳、滋阴润燥、补气血、益脾胃等功效,适用于治疗肾虚阳痿、糖尿病、白带过多,颈淋巴结核、产后少乳、虚劳羸瘦、肠风下血等病症。

对 虾

品 名

对虾,属对虾科。因在北方习惯以成对出售,故称为“对



虾”。也称中国对虾、大虾、明虾、斑节虾、竹节虾、车虾、凤虾、闽虾、五色虾等。

沿革与概介

对虾体躯肥硕,长而侧扁,略呈梭状,一般体长 13~24 厘米。头胸部较短,腹部强壮有力,头体紧密相连。有长须 1 对,即触角。一般雌虾为青白色,雄虾为蛋黄色。通常雄虾大于雌虾。

对虾身体为 20 节,由头部 5 节、胸部 8 节和腹部 7 节组成,自然弯曲。除尾节外,各节均有附肢 1 对,由于进化演变的缘故,头部与胸部愈合为一了,合称头胸部,外被一层甲壳,称为头胸甲。虾的内脏大都集中在头胸部。头胸甲前缘中央突出,形成额角,额角基部两则有 1 对带柄的复眼,眼球由许多眼组成,眼柄能随意转动,以观看周围的物体。额角的上

下缘有锯齿,这是对虾不同于其他虾的生物学特征。虾的腹部较头胸部长,也背有甲壳,但每节的甲壳各自分离(前面的甲壳顺序地覆盖在后面的甲壳上),使腹部能自由伸缩。腹部有 6 对发达的附肢,其中 5 对是虾的游泳足,最后 1 对(称尾肢)与尾节组成尾扇。背中央有 1 条青黑色线,这是虾的肠子。

对虾是一年生大型经济虾类。食性广,生长迅速。平时生活在浅海底泥沙上,爬行活动,捕食底栖动物。白天潜伏海底,夜晚活动频繁。每年 4~6 月繁殖,幼虾经过多次蜕皮变态,到 9~10 月即长成虾。对虾每年 3 月份开始从黄海南部的越冬场进行生殖洄游。虾群从越冬场北上产卵,洄游时分为两支,其中一支游向辽东半岛东岸及鸭绿江口一带海区,于 5 月上旬产卵;另一大支在 4 月中旬通过渤海海峡分别游向渤海三湾河口附近,于 5 月中旬产卵。对虾在产卵期内群体密集形成春汛,产卵后亲虾大部分死亡。幼虾于 6~7 月,主要在河口附近索饵成长;7 月末以后,幼虾逐渐游向渤海中部及黄海中部,索饵栖息;10 月上旬到 11 月上旬,主群在渤海中部偏东水域停留;12 月份过山东半岛高角,游至石岛外海,后向南进入越冬场,长途旅行达 1000 多千米。一般 9~10 月为秋汛。中国对虾主要产自黄海和渤海,如山东、河北、辽宁三省及天津市的近海区。每年 4~5 月及 9~10 月为捕捞旺季。

营养成分

每 100 克的对虾肉中含蛋白质 20.6 克,脂肪 0.7 克,碳水化合物 0.2 克,热量 375 千焦,钙 35 毫克,磷 15 毫克,铁 0.1 毫克,维生素 A 360 国际单位,维生素 B₁ 0.11 毫克,维生素 B₂ 0.11 毫克,烟酸 1.7 毫克。

对虾蛋白质含量丰富,体肌含原肌球蛋白和副肌球蛋白,经水解后可获得多种氨基酸。对虾能提高血浆中 ATP 浓度,增进胸导管淋巴液的流量。