

蔚蓝

全国中学生海洋知识竞赛推荐用书

世界海洋百科丛书

阎安◎主编 最全面的海洋科普书助你了解海洋食品知识

海鲜美食

当选中国新闻出版总署
向全国青少年推荐百种优秀图书

项翔 李俊飞◎编写



海洋出版社

蔚蓝

世界海洋百科丛书

项翔 李俊飞 编写

海鲜美食

海洋出版社

2010年·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

海鲜美食 / 项翔, 李俊飞编写. —北京: 海洋出版社,
2010.10

(蔚蓝世界海洋百科丛书. 第2辑)

ISBN 978-7-5027-7861-3

I . ①海… II . ①项…②李… III . ①海产品—青少年读物
IV . ① TS972.126-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 199747 号

责任编辑: 王书良

责任印制: 刘志恒

海洋出版社 出版发行

www.oceanpress.com.cn

北京市海淀区大慧寺路8号 (100081)

北京画中国画印刷有限公司印刷

新华书店发行所经销

2010年10月第1版 2010年10月第1次印刷

开本: 889mm × 1194mm 1/24

字数: 65千

印张: 3

定价: 12.00元

发行部: 62147016 邮购部: 68038093 图书中心: 62100051

海洋版图书印、装错误可随时调换

蔚蓝世界海洋百科丛书·编写组



主 编：阎 安

编 委：阎 安 屠 强 姚海科 向思源

柳 茵 吴 溪 肖 炜 郑 珂

高朝君 闫 琳 王 涛 张均龙

周伯文 李 香 红 将 李 婷

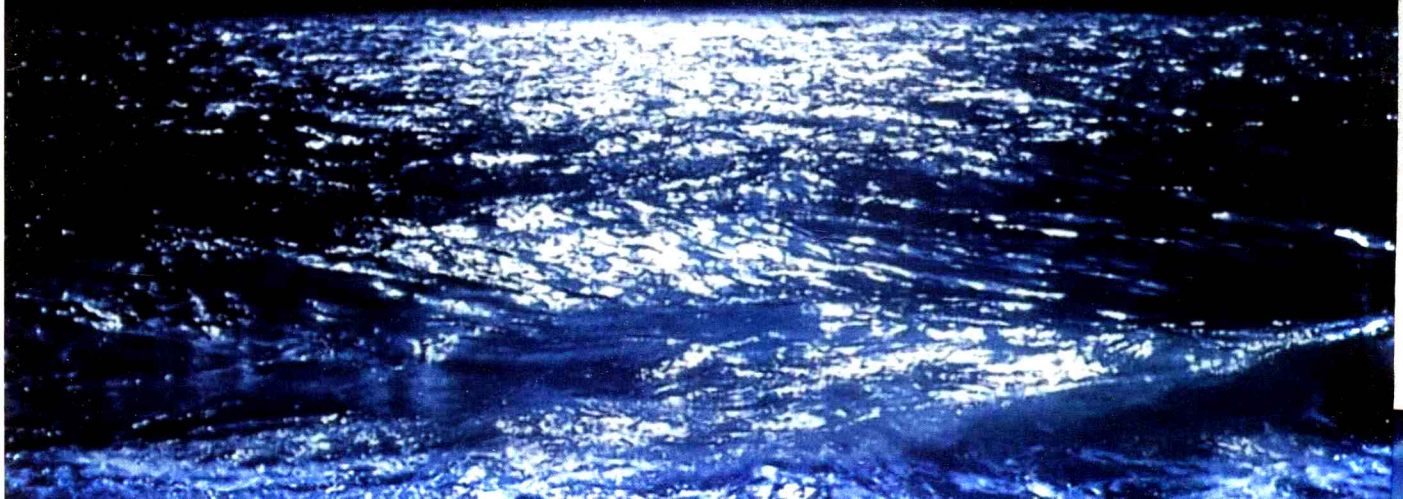
于向昀 于向昕 项 翔 梁 晨

李俊飞

本册编写：项 翔 李俊飞

项目策划：海洋出版社文社图书出版中心

责任编辑：王书良



写在前面

海洋约占地球表面积的 71%，对经济和社会发展具有重要作用。海洋是生命的摇篮，是地球上最早生物的诞生源地；海洋是风雨的故乡，对全球气候起着巨大的调控作用；海洋是交通的要道，为人类物质和精神文明交流作出了重大的贡献；海洋是资源的宝库，蕴藏着极为丰富的生物资源、矿产资源、化学资源、水资源和能源；海洋是国防前哨，海洋环境对海上军事活动有很大影响；海洋还是认识宇宙、发展自然科学理论的理想试验场。

随着世界人口激增、陆地资源短缺和生态环境恶化，人们越来越多地把目光移向海洋。海洋正以其富饶的资源、广袤的空间，给人类生存和发展带来新的希望，为全球经济和社会可持续发展奠定了坚实的基础。

我国是一个濒海大国，按照《联合国海洋法公约》的规定，我国拥有约 300 万平方千米的主张管辖海域，相当陆地国土面积的 1/3。我国大陆海岸线长达 1.8 万千米，拥有大小岛屿 6 500 多个，岛屿岸线 1.4 万多千米。



我国的海域处在中、低纬度地带，自然环境和资源条件比较优越，适合发展各种海洋产业和兴办各类海洋事业。海域内海洋生物物种繁多，渔场面积 280 多万平方千米，滩涂、港湾和 20 米水深以内的浅海面积 260 多万公顷，对发展海洋捕捞业和海水养殖业极为有利。我国海域内石油资源量约 250 亿吨；海洋可再生能源理论蕴藏量 6.3 亿千瓦；在国际海底区域还拥有 7.5 万平方千米多金属结核矿区。此外，我国具有深水岸线几百千米，深水港址数十处；适合发展海洋运输业。滨海地区拥有大量旅游景点，适合发展海洋旅游业。

21 世纪是海洋世纪，实施海洋开发正是适应国际环境和国内发展要求的一项重大战略决策。要实施这一战略，就必须有效维护国家的海洋权益，树立国民海洋意识，这对整个国家的经济发展、社会稳定、国家安全具有重大意义。

希望这套为普及海洋知识、带领大家了解海洋、认识海洋的读物能真正帮助更多朋友插上知识的翅膀，与中国的海洋事业一起腾飞。

《蔚蓝世界海洋百科》丛书编写组



目次

海鲜美食篇 (1)

鱼味无穷 (2)

海中飞舞的银丝带	带鱼
隐匿深海的变色龙	石斑鱼
逆水搏击的鲑鳟鱼	三文鱼
凶悍无比的马鲛鲳	鲅鱼
营养丰富的冷水鱼	鳕鱼
没有国界的吞拿鱼	金枪鱼
彬彬有礼的海精灵	沙丁鱼
优美名贵的蝴蝶鱼	多宝鱼
鳞光闪闪的金箔鱼	大黄鱼

鲜味贝增 (20)

古老原始的海之耳	鲍鱼
美味多汁的海牛奶	牡蛎
明亮独特的小红帽	北极贝
雌雄同体的小兔子	海兔
鲜中带甜的单柱类	扇贝
行动迅速的枪乌贼	鱿鱼
足智多谋的八爪鱼	章鱼
随潮而动的第一鲜	文蛤
肉质似玉的蛭子王	竹蛭
丰腴细腻的海明珠	海螺



WEILAN SHIJIE HAIYANG BAIKE CONGSHU

海味拾遗 (40)

- | | |
|------------|-----|
| 滋补强身的海人参 | 青蟹 |
| 优雅霸气的王者蟹 | 帝王蟹 |
| 来自远古的海刺猬 | 海胆 |
| 弃“脏”求生的海黄瓜 | 海参 |
| 轻柔飘逸的海之伞 | 海蜇 |
| 壳薄肉嫩的美味虾 | 基围虾 |
| 色彩斑斓的虾之王 | 龙虾 |
| 横行沧海的织布梭 | 梭子蟹 |
| 强身健体的神仙菜 | 紫菜 |
| 鲜美脆嫩的海香肠 | 沙虫 |
| 含碘丰富的海之蔬 | 海带 |
| 饱满圆滑的奢侈品 | 鱼子酱 |
| 甜美松脆的长寿蛤 | 象拔蚌 |



海鲜美食篇

HAIXIAN MEISHI PIAN



鱼味无穷

海中飞舞的银丝带

带 鱼

DAIYU



清蒸带鱼



红烧带鱼

带鱼，作为一种海鲜，想必大家都已非常熟悉。也许，炸带鱼伴你度过了一段“青葱岁月”，让清粥小菜也有滋有味。也许，蒸带鱼让你想起了妈妈的“味道”，温馨而又不可替代。这就是很家常的带鱼，充满着回忆又常伴左右。

那么，为什么带鱼会受到我们的青睐，成为餐桌上的海鲜常客呢？这就不得不提到它的一些“独特之处”。

在大多数人的眼中，鱼，常常是靠鳍来划水运动的。而带鱼却偏偏不走寻常路——它凭借着扭动婀娜的身躯，在汪洋大海之中，上蹿下跳，自如游弋。

这种运动方式，让带鱼拥有了一身好吃的“活肉”，而对于用鳍来运动的鱼来说，“活肉”往往只集中在腹部和尾部。

尖利的牙齿，是凶猛的肉食性鱼类的标签，这种鱼，往往要比“素食”的鱼好吃。

如果你看到哪种鱼长着大嘴和大眼，可千万不要以为它是为了吸引异性而长成这样的。这是因为，在漫长的进化过程中，深海鱼类需要适应高压和伸手不见五指的黑暗。

点滴学问 DIANDIXUEWEN

带鱼是暖水性洄游鱼类。我国的带鱼分为南、北两大类。北方带鱼的体型较大，根据洄游的特点，有春汛和秋汛之分。而南方带鱼则分为春汛和冬汛。这些汛期便成了盛产带鱼的季节，尤其是产卵期的带鱼，肉肥味鲜。

“活肉”、“食肉”加上“深海”，使我们的带鱼当之无愧地成为了我国沿海（主要是浙江和山东沿海）主要的健康经济鱼类之一。

不知道大家注意到没有，我们在市场上几乎看不到活的带鱼，

那是因为，深海鱼类在捕捞的过程中，往往会因为压力的急剧变化而导致内脏爆裂，所以，我们一般只能吃到冰鲜的带鱼。即便如此，带鱼还是凭着它肉肥刺少、味道鲜美、营养丰富等诸多优点，成了人们饭桌上一道不可或缺的海鲜佳肴。

带鱼比较常见的做法有糖醋、红烧和清蒸。如果你比较怕腥味，那糖醋和红烧的做法比较适合你。如果还是想品尝原汁原味，那不妨用清蒸的方法。带鱼在煎炸过后，把油沥干，比较适合存放，可以吃好几顿。具体的做法，网上一应俱全，这里就不一一赘述。

看着诱人的、肥厚的、细腻的盘中带鱼段的时候，可能不会有太多人能想到，我们熟悉的带鱼是一种很好的食疗海鲜。在它那层银白色的油脂层中，有一种叫6-硫代鸟嘌呤的成分，它对癌症有着不错的辅助疗效。

看来，常常吃点带鱼，也许就能在癌症还没来得及敲门的时候，就将其拒之门外。

当然，带鱼还有补脾、益气、暖胃、养肝、泽肤、补气、养血、健美的作用。既美味，又健康。



带鱼



雪菜汁蒸带鱼

相关链接

新鲜带鱼为银灰色，且有光泽。购买带鱼时，尽量不要买面呈黄色的带鱼，如果买了，要及时食用，否则鱼会很快腐烂发臭。

隐匿深海的变色龙

石斑鱼

SHIBANYU



石斑鱼



清蒸石斑鱼

假设在一次聚餐中，朋友为你点了一道清蒸石斑鱼，而且之前，你从未见过它的长相，那么，你很有可能被石斑鱼那凶神恶煞的模样吓着。不过，只要你尝一口鱼肉，顷刻之间，你会改变对它的恐惧。

石斑鱼虽然长相丑陋，但却身穿美丽华服。其家族的不同成员之间，体色各异，而且能随着环境的变化而变化，真可称其为“海中的变色龙”。这种特性，使石斑鱼能很好地与环境融为一体，藏匿和保护自己。它还有一个特点就是雌雄同体，初次性成熟时，是清一色的雌性，第二年再转换成雄性，也许，这会让你想到高桥留美子笔下的漫画人物——乱马，不过，石斑鱼只能从雌性变为雄性，却不能在两种性别之间自由转换。

石斑鱼俗称“海鸡肉”。那是因为石斑鱼的鱼肉富含胶质，味道跟鸡肉有点相似，所以获得了如此“美誉”。

石斑鱼，被称作是海里的鸡肉，多少跟我们把它当作经济鱼类有关。也就是说，不管吃到石斑鱼是不是一件容易的事情，我们希望，能常常看到它那趴在盘中的

博士字典

石斑鱼的家族成员繁多，在水产市场上比较常见的有以下几种（提供的是每千克鱼的价格，仅供参考）。老鼠斑（500 ~ 700 元）、东星斑（200 ~ 400 元）、青石斑（90 元左右）。而在宾馆、酒家等食肆的售价就更贵了。石斑鱼价格虽贵，但仍受广大消费者青睐，有时，还会出现供不应求的状况。

貌似近视眼，好在鼻子还蛮灵光，能够敏锐地嗅到食物的气息，否则，不喜欢在广袤的水域追逐猎物的石斑鱼，又怎能在其他鱼类、章鱼、螃蟹、龙虾等猎物靠近时，发动突袭，进而将其吞入腹中？它的捕食，多少有点守株待兔的味道。

石斑鱼，生性凶猛，喜吃活食，而且食性很杂，这使它的肉细嫩味美，营养丰富，“虽很丑却很好吃”。石斑鱼的吃法很多，除清蒸、清炖和红烧外，还可煎、炒、炸和制鱼丸等，都各有风味。但若是海鲜珍馐，野生品种的价格昂贵，不是轻易可以吃到的。

不过，养殖的石斑鱼味道也不错，我们不妨退而求其次，把珍馐引入家常，让享誉海内外的“石斑鱼烧芋艿”的香味也能时不时地萦绕于我们的餐桌旁……

“纸老虎”模样。

石斑鱼之所以称之为“石斑”，那是因为，它身上有特殊的条纹和斑纹，加上它喜欢在礁石中过隐居的生活，故得此名。

说到隐居生活，石斑鱼可谓性情孤僻，不喜欢群居，它又怕响声，又怕强光，还

东星斑



逆水搏击的鲑鳟鱼

三文鱼

SANWENYU

一提起三文鱼，很多吃过的人脑海中浮现的往往不是一条整鱼，而是一片片厚实的鱼片，点缀着紫苏叶，旁边很艺术地摆放着柠檬片和萝卜丝……这就是著名的三文鱼刺身。鲜嫩的鱼片蘸上点鲜酱油和绿芥末，那种细腻的口感真是没齿难忘。

说起来，一条三文鱼千里迢迢地从北欧的深海中跋涉而来，到头来，我们只知其鱼肉，而不知其外表。日复一日、年复一年地遵从着“刺身”这一简单的吃法，想来还真是有点冤。

不过，坚持这种吃法是有一定的道理的。因为，三文鱼的肉质纤维含量很高，而“刺身”恰恰最能体现其嫩滑的口感。当然，有些人可能会担心生吃会不会妨碍我们对其体内营养物质的吸收呢？其实，这种担心是多余的，三文鱼体内的最有益营养物质——“虾青素”和“ Ω_3 多元不饱和脂肪酸”都惧怕高温，只有生吃，才能让它们最有“不被破坏掉”的安全感。 Ω_3 是人体消除高脂肪一种不可或缺的营养素之一。所以，三文鱼似乎难逃“刺身”的命运，好在，除了科学之外，这也是它最美味的归宿。



三文鱼

点滴学问 DIANDIXUEWEN

大家熟悉的三文鱼其实不是某种鱼的名称，而是一个统称，据说是香港人从“salmon”音译过来的。它分为鲑科鲑属与鲑科鳟属，所以准确地说，三文鱼是鲑鳟鱼。

博士字典

虾青素是一种非常有效的抗氧化剂，它能保护人体免受自由基的破坏，从而使体内的产能体系（线粒体）发挥最大的功效，提供绵绵不绝的能量。这就是三文鱼在艰难而痛苦的洄游历程中，能逆水搏击的生物密码。三文鱼体内还含有一种叫 Ω_3 的多元不饱和脂肪酸。它能有效地降低高血压和心脏病的发病几率。而且，它被人体直接吸收。人体对非饱和脂肪酸不能直接吸收，所以一般的鱼要做熟才能吃。



三文鱼刺身

虽然，“刺身”是野生三文鱼最营养和健康的吃法，但是，作为餐桌上不可或缺的一道海鲜佳肴，“刺身”却凸显了三文鱼吃法的单调和缺少创意。

如果，以“吃”之名，用发现的舌头来寻找三文鱼的“创造性”吃法的话，也许，你会大开眼界。

蜜汁三文鱼、响铃三文鱼、跳水三文鱼、竹香三文鱼、三文鱼慕斯丸、铁板串烧三文鱼、水煮三文鱼……似乎做个百十来道各不相同的三文鱼大餐，一点都不成问题。不过，即便是“熟吃”，也要把握火候，七成熟即可。

前几年，有一位国外的皮肤科专家指出，想年轻，就吃三文鱼。因为，其体内含有一种可以修复被损细胞的脂肪酸，能促使人体皮下肌肉收缩和绷紧。日本人则认为，常吃野生的三文鱼是他们长寿的秘诀。

三文鱼真是优点多多，不过，我们也不能因此就放开胃口，而要“食事求适”，适可而止。



极品铁板芝士三文鱼

知识匣子

三文鱼的颜色和其营养价值成正比，颜色越深，价值越高。因为颜色越深其含有的虾青素含量越高。如果同样的色度，天然虾青素喂养的三文鱼和野生三文鱼价值相当，在美国的市场价是合成虾青素喂养的3倍。

凶悍无比的马鲛鲳

鲅 鱼

BA YU



鲅鱼

相关链接

渤海湾盛产鲅鱼，每年的4-6月与7-10月都是新鲅上汛的时节，分称春鲅与秋鲅，数量集中，价格便宜，正是人们大快朵颐的好时节。

对于生长在我国北方沿海的人们来说，鲅鱼，是再熟悉不过的海鲜了。

鲅鱼可以是餐桌上的一道菜，可以作为饺子或包子的馅料，可以做成有名的当地小吃，还可以被加工成罐头或咸干品。

有道是“山有鹪鹩獐，海里马鲛鲳”，说鲅鱼（马鲛）是北方“重量级”的经济鱼类，真是一点儿也不为过。

鲅鱼拥有优美的流线体型，是名游泳健将。每年的五六月，浅海岸边，它犹如猎豹一般，飞身追捕着四处惊慌逃窜的小鱼，凶悍无比。正是这种凶猛、灵动、喜好活食的特性，使鲅鱼肉“质地细腻，鲜肥适口”，而鲅鱼也因此获得了人类的青睐，成了我们的盘中餐。



鲅鱼饼子

点滴学问 DIANDIXUEWEN

在北方的民间，还流传着一段跟鲅鱼有关的传说。讲述了一个老人在病重之际想吃鲜鱼，可惜天公不作美，天天刮大风，她的儿子无法出海捕鱼，老人体谅孩子，就说，罢了，罢了……后来，儿子终于捕到了海里的大鱼，可惜回来之时，老人已不在人世……儿子悲痛不已，之后，他就把那天捕到的大鱼叫做“罢鱼”，也就是现在的鲅鱼。每年春天，把鲅鱼供奉在老人的坟前。而“送鲅鱼孝敬老人”就在北方沿海地区渐渐积久成俗。



鲅鱼馅饺子

说到跟鲅鱼有关的美食，当首推胶东的鲅鱼饺子。将新鲜的鲅鱼去皮去骨，加上五花肉、葱姜末一同剁为细糜，盛入盆中，用筷子搅拌，其间逐次加入清水（啤酒或牛奶更佳，可去除腥味，使其更嫩滑），直至肉糜膨胀为原来的两倍，晶莹剔透，若流若凝，然后，加上鲜嫩的韭菜末、香油、精盐、味精、胡椒粉调味和匀，即为馅料。饺子皮应当擀得既筋道又不易破。这样的饺子，煮出来之后，方能晶莹剔透，隐约之间，窥见绿白相映的饺子馅，煞是诱人！一口下去，汁水饱满，滑软鲜香。

每当在市场上看到新鲜的鲅鱼，也许，你脑中浮现的是可口的鲅鱼饺子、诱人的红烧鲅鱼、脆嫩的香煎鲅鱼、鲜甜的菠萝鱼夹、鲜香的氽鲅鱼丸汤……这些香喷喷的鲅鱼大餐不仅味美，营养丰富，而且还具有一定的抗衰老作用。因此，不妨端上一盘，献给父母或是家中的老人，细嫩香滑的鱼肉会把暖暖的报答、反哺之情传递到他们的口中、心中……



虾酱煎鲅鱼