

水产品

南海出版公司

养生读本

第一食品 04 金版文化 / 主编

The First Food





余志健

广东清远人。1994年入行。烹饪经验丰富。技术全面。多年以来。不断吸取前辈及当今各地名厨的烹饪技艺。并在实践中不断开拓创新。对食物营养亦有较深入的研究。一直致力于中、西餐饮食特色的完美糅合。独创了一系列新奇美味的菜式。令“澳葡街”这个新兴品牌在深圳迅速崛起。现任深圳市澳葡街餐饮管理有限公司总厨。



林壮森

广东陆丰人。中国烹饪导师。中国餐饮业职业经理人。上世纪90年代初开始学习粤菜。多年来对厨艺不断研究与实践。开拓创新。练就出炉火纯青的烹饪技术。对食品营养有独到而精辟的见解。厨政管理严谨。对品质要求严格。曾被评为2004年度“深圳十大杰出青年厨师”。现任海上皇饮食集团出品总监。

图书在版编目(CIP)数据

水产品养生读本/深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2005. 8

(第一食品)

ISBN 7-5442-3142-9

I. 水... II. 深... III. 水产品—食物养生—图谱
IV. R247.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第060998号

DIYI SHIPIN 04——SHUICHANPIN YANGSHENG DUBEN

第一食品04——水产品养生读本

主 编 深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑 陈正云 周诗筠

封面设计 朱小良

出版发行 南海出版公司 电话(0898)65350227

社 址 海口市蓝天路友利园大厦B座3楼

邮编 570203

电子信箱 nhcbgs@0898.net

经 销 新华书店

印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司

(0755)82055846

开 本 635mm×965mm 1/48

印 张 18

版 次 2005年8月第1版 2005年8月第1次印刷

书 号 ISBN 7-5442-3142-9

定 价 100.80元(共6册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755)83476130

Http://www.ch-jinban.com

水产品 养生读本

第一食品

04

南海出版公司



CONTENTS



前 言	4	麒麟桂鱼	31
水产品中的营养成分	6	甲 鱼	32
食用鱼类有学问	9	淮山枸杞炖水鱼	34
鱼骨的做法	9	清炖甲鱼	35
鱼类的选购	10	带 鱼	36
鲜鱼的保鲜	11	雪菜熘带鱼	38
鱼类的药用价值	11	香煎带鱼	39
鲤 鱼	12	黄 鱼	40
红薯粉烧鲤鱼	14	糖醋黄花鱼	42
西洋菜滚鲤鱼汤	15	咸菜小黄鱼	43
鲢 鱼	16	鲨 鱼	44
松子鲢鱼	18	沙参玉竹炖鲨鱼骨	46
西湖醋鱼	19	木瓜炖鱼翅	47
鲫 鱼	20	鳗 鱼	48
拌粉皮鲫鱼	22	栗子烧鳗	50
银丝煮鲫鱼	23	茉莉花香片烤鳗	51
鳊 鱼	24	蚌 鱼	52
剁椒鱼头	26	三文鱼刺身	54
开胃鱼头王	27	烤三文鱼	55
桂 鱼	28	鳢 鱼	56
蟹粉桂鱼	30	竹笋炒鳢片	58
		支竹黄鳝煲	59

目录



虾	60
隔水蒸九节虾	62
泡椒基围虾	63
蛤	64
凉肝芦荟蛤蜊汤	66
冬瓜蛤蜊汤	67
鲍鱼	68
小鲍鱼汤	70
蚝皇扣大鲜鲍	71
鱿鱼	72
铁板鱿鱼筒	74
辣椒膏炒鲜鱿	75
海参	76
鲍汁扣辽参	78
虾子大乌参	79
海蜇	80
鸡丝海蜇	82
汤泡海蜇头	83
紫菜	84
紫菜蛋花汤	86
粉丝紫菜肉丝汤	87
石花菜	88

凉拌石花菜	90
芹菜炒石花菜	91
武昌鱼	92
豉椒武昌鱼	94
红烧大鲊鱼	95
福寿鱼	96
清蒸福寿鱼	98
家常福寿鱼	99
鳢鱼	100
鸡骨草煲生鱼	102
干炸生鱼	103
龟	104
老龟汤	106
海马炖寿龟	107
鲢鱼	108
神仙豆腐煮鱼头	110
巢湖鱼冻	111
鲢鱼	112
大白菜煮鲢鱼球	114
普宁豆酱蒸鲢鱼	115
石斑鱼	116
泰式红咖喱石斑	118

锅仔石斑鱼	119
鳕鱼	120
越式银雪鱼	122
雪菜蒸鳕鱼	123
鲈鱼	124
梅菜蒸鲈鱼	126
鲈鱼	127
支竹大蒜焖塘虱	129
蟹	130
香辣蟹	132
螺	133
香糟田螺	135
海带	136
海带排骨汤	138
鲳鱼	139
香煎银鲳鱼	141
墨鱼	142
酸辣墨鱼仔	144



前言



水产品是人们日常生活中所必需的一种食材，广义的水产品是指水生的具有经济价值的动、植物性原料。按照生物学的分类方法，水产品可分为鱼类、甲壳动物、软体动物、棘皮动物、腔肠动物、爬行类、藻类植物等七大类。

水产品中肉质的化学组分与人体肌肉很接近，含有丰富的钙和磷，有助于人体骨骼和大脑的发育，对防治佝偻病、骨质疏松症有良好的效果。部分水产品中含铁量较高，是婴幼儿和贫血者的补血佳品。有些水产品还富含碘质，对防治甲状腺肿大大有好处。

水产品中肉质的脂肪中含有多种不饱和脂肪酸，具有降低胆固醇的作用，尤其是深海鱼中含有大量的二十二碳六烯酸（DHA），对人的大脑发育十分重要。

1. 鱼类：水产品中大部分为鱼类，鱼类是终生生活在水中，用鳃呼吸，用鳍辅助身体平衡与运动的变温脊椎动物。已知的种类约2000余种，是脊椎动物亚门中最原始最低级的一群。

2. 甲壳动物类：甲壳动物是节肢动物门中的一纲。节肢动物即附肢有分节的一类动物。而甲壳动物的突出特点是，胸部的体节与头部愈合形成头胸部，并在头胸部外长了一层坚硬的外壳，像体内的骨骼长在体外一样起支撑作用，并多了一层保护的作用。甲壳动物主要有虾和蟹。



3. 软体动物类：软体动物身体柔软，一般有壳，无体节，有肉足或腕，也有足退化的。外层皮肤自背部折皱成所谓外套，将身体包围，并分泌保护用的石灰质介壳。呼吸用的鳃生于外套与身体间的腔内。水陆各地都有分布。包括扇贝、牡蛎、蛭子、河蚌、鲍鱼、墨鱼等。

4. 棘皮动物类：棘皮动物全部为海生，成体辐射对称（幼体两侧对称），体腔明显，具内骨骼，有特殊的步管系统。现代生存的棘皮动物可分海百合、海参、海胆、海星和蛇尾五纲。除海参纲外，经济意义一般不太大。有20余种海参以及几种海胆的卵可供食用；几种海星可作药用或充肥料。

5. 藻类植物：藻类植物主要包括海带和紫菜，他们富含多种维生素、矿物质和微量元素，可预防甲状腺肿大、习惯性便秘、乳腺癌和心脑血管疾病。

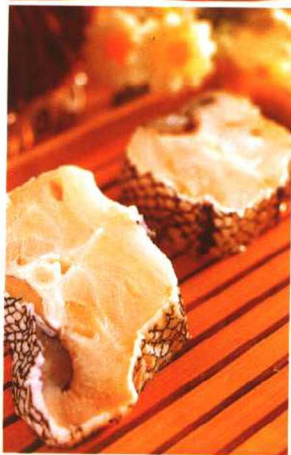
6. 腔肠动物类：腔肠动物主要有海蜇，按产地不同可分为南蜇、北蜇和东蜇。现代医学研究证明，海蜇有类似乙酰胆碱的作用，能扩张血管、降低血压，它还含有甘露多糖等胶质，对动脉硬化有很好的辅助治疗作用。

7. 爬行类：爬行类主要有乌龟和鳖两种，其中以鳖更为常见，它有滋阴凉血之功效，可缓解疲劳、补肝益肾。

水产品的营养功效是其他食材取代不了的，在日常生活中经常选择自身需要的食用，对身体健康大有益处。但是，再好的东西也不是吃得越多就越好，这本书就详细介绍了每种水产品的营养与功效、食用量和禁忌，能帮助人们科学地选购和食用水产品。



水产品中的营养成分



1. 蛋白质

生命是蛋白质的存在方式，蛋白质是生命最重要的物质基础，一切基本的生命活动及其内在运动、生长繁殖等，都与蛋白质有关，没有蛋白质就没有生命，所以，蛋白质是生命体最为重要的养料之一。

2. 脂肪

脂肪是一种重要的产能物质，它不仅能为机体提供能量、储存能量，还可起到隔热和保温作用，并支持和保护体内各种脏器和组织、关节等，还能提供各种脂肪酸作为合成其他脂质的材料。

3. 碳水化合物

碳水化合物也称糖类，是人体最重要的能源物质，也是最经济的能源物质。体内许多组织、器官需要糖提供能量，其中血液中的葡萄糖是神经系统能量的唯一来源，由于葡萄糖可随血液到达全身组织，且与全身各组织细胞的关系密切，因而血糖水平的变化往往可以反映出人体的健康状况。

4. 膳食纤维

膳食纤维是一种多糖，由于人体缺少能够分解消化膳食纤维的酶，所以膳食纤维不易被人体消化吸收。膳食纤维有五大作用：①增强肠道功能、防治便秘；②提高免疫功能、预防结肠癌；③降低血糖和胆固醇；④预防胆结石的发生；⑤控制体重和减肥。也正是因为这五点，使它成为人体所必需的第八大营养素。

5. 钙

钙能形成坚固的骨架以支撑整个身体，构成胸腔，保护心、肺，还构

成脑壳，有保护脑髓和牙齿等功能，同时钙还对体内多种生理过程起着重要的影响，是人体中最为重要的一种矿物质元素。

6. 铁

铁是构成细胞的原料，参与血红蛋白、肌红蛋白、细胞色素及某些酶的合成。与氧在机体内的运转密切相关。铁还是肌肉、肝、脾、骨骼以及细胞色素酶、细胞色素氧化酶的组成成分，参与体内氧化还原反应。

7. 磷

磷是机体不可缺少的营养物质，它与钙都是构成骨骼、牙齿、多种生化物质和神经组织的重要材料，并参与碳水化合物的代谢和脂肪代谢，此外，它与其他元素相结合以维持体液的渗透压和酸碱平衡。

8. 钾

钾是人体生长发育过程中不可缺少的重要矿物质元素，是人体细胞内液重要的阳离子。钾参与体内糖类和蛋白质的代谢，与钠元素相互协调，维持体内水和电解质的平衡。同时钾能使心脏舒展和伸缩自如，有助于调节心律。

9. 钠

钠对于保持细胞外液的水分和维持血液中钠盐的平衡起主要作用，同时它在维持体内的酸碱平衡和保持神经、骨骼肌兴奋性等方面有重要意义。但是过量食用可导致高血压等心血管疾病，还会增加肾脏负担。

10. 铜

铜是人体必需的微量元素之一，含铜酶在细胞呼吸中发挥重要作用，是几种氧的自由基的清除剂，能够保护那些特别容易受到羟基氧化和破坏的不饱和脂肪酸。



11. 镁

镁具有许多极为重要的生理生化功能。缺镁使人产生疲乏感、抑郁、易激动、易抽搐和心跳加快，使人体内的升血压物质的作用增强，还容易诱发糖尿病。心血管疾病患者常伴有严重的缺镁症状。

12. 锌

头发中的含锌量可反应膳食中锌的长期供给情况。锌对酶有催化作用，除去锌，酶的活性就会消失。锌能稳定蛋白质的四级结构，还能促进生长发育与组织再生，促进食欲，促进维生素A的代谢，并参与免疫功能。



13. 硒

硒参与构成含硒的酶类，特别是谷胱甘肽过氧化物酶的合成，可保护细胞及组织，维持其正常功能。硒与金属有很强的亲和力，在体内可与汞、镉、铅等结合成金属硒的蛋白质复合物而解毒，并排出体外。同时它还有保护心血管、抗肿瘤及癌变的作用。

14. 维生素A

维生素A能促进体内组织蛋白质的合成，加速生长发育。儿童缺乏维生素A，会导致体内肌肉和内脏器官萎缩、体脂减少、发育迟缓、生长停滞，还易感染其他疾病。维生素A还参与眼球内视紫质的合成，能维持正常视觉，防治夜盲症。

15. 维生素B₁

维生素B₁是末梢神经兴奋传导不可缺少的物质。可预防和治疗脚气病、多发性神经炎，还能增加胃肠蠕动以及胰液和胃液的分泌，所以可增强食欲，帮助消化。同时，维生素B₁可促进儿童的生长发育和糖类的代谢。

16. 维生素B₂

维生素B₂是机体中重要的辅酶组成成分，参与生物氧化酶的活动，若人体维生素B₂摄入不足，会造成代谢紊乱，表现出多种症状，常见的有口角炎、唇炎、舌炎、面部皮肤病、阴囊炎和脂溢性皮炎等。

17. 维生素B₆

维生素B₆与不饱和脂肪酸、氨基酸的代谢有关，蛋白质在体内的转化需要维生素B₆的参加，同时维生素B₆还对晕船、晕机有一定防治作用。

18. 维生素B₁₂

维生素B₁₂是人体内制造红血球的催化剂，缺少它会发生恶性贫血。

19. 维生素D

维生素D有促进肠内钙、磷物质吸收和骨内钙沉积的功能，与骨骼、牙齿的正常钙化有关。维生素D缺乏时，



可引起儿童佝偻病。成年人软骨病。特别是孕妇和哺乳期的妇女更易发生软骨病。

20. 维生素E

维生素E是人体重要的抗氧化剂，可保护细胞膜及多元不饱和脂肪酸不被氧化，可保护红血球，预防血液凝结及强化血管壁。维生素E还有抗神经、肌肉变性作用，可维持肌肉正常的生长发育，所以可治疗神经性疾患，调节内分泌及促进生育。

21. 叶酸

叶酸是人体制造白血球和红血球的催化剂，叶酸缺乏症是较为常见的营养缺乏病，这种病症恶化，会发生“巨幼红细胞性贫血”，并伴有白血球减少、胃肠道病变及生长停滞等症。

22. 烟酸

人类缺乏烟酸会发生癞皮病，其主要症状是神经衰弱和腹泻，发生对称性皮炎。烟酸在体内可转变为辅酶，与其他酶合作可促进体内新陈代谢。



食用鱼类有学问



日本人喜欢吃鱼，不光是吃鱼肉，就连鱼刺和鱼骨也都会吃得干干净净，这并不是因为他们自古以来就有吃鱼骨头的习惯。日本很多营养学家对此做过充分的研究，认为经常吃鱼骨头对身体是非常有好处的。

营养学专家介绍说，鱼骨里含有丰富的钙质和微量元素，经常吃可以防止骨质疏松，这对处于生长期的青少年和骨骼开始衰老的中老年人来讲，都非常有益。而且，经过软化处理的鱼骨，营养成分易被人体吸收。所以，多吃鱼骨对身体有益无害。

鱼骨的做法

鱼肉的做法大家都已经非常熟悉了，但是很少有人吃鱼骨头，但是很多人不吃鱼骨是因为不会做，下面就介绍几种做鱼骨的方法。例如，可以把鱼骨晒干、碾碎，和肉馅一起做成炸丸子，还可以在炖鱼的时候使用高压锅，同时多放点醋，这样鱼骨和鱼刺会软化，可以直接食用。

日本还有一种传统的腌制鱼的方法,也可以使鱼骨软化后直接食用。选择一些小型淡水鱼,洗净、去除内脏后,在鱼的表面涂上少量盐,再准备一些拌了盐和甜米酒的米饭。然后,在缸里铺一层米饭,再铺一层鱼,最后加盖密封,上面压些重物,腌制3个月就可以食用了。用这种方法腌好的鱼骨头和鱼刺都可以吃,且含有丰富的乳酸菌,容易被胃肠吸收,还有助于恢复体力。当然,不是所有鱼的骨头都容易变软,一些大型鱼类的骨头即使长时间蒸煮也不会变软。像鲤鱼、鲫鱼、鳊鱼、鲮鱼和一些小鱼的骨头和刺经过油炸、蒸煮、腌制以后比较容易变软,可以经常吃。

鱼类的选购



在价格方面,活鱼当然比急冻鱼贵得多,但是鱼的味道却不见得特别鲜美些。现在大多数的养殖,都把小鱼放入近海边的大鱼池或大鱼槽内,靠流动的海水来饲养。由于只有生活在方圆10米左右的海水中的鱼能够适应浅水的生活环境的不致使体内血液状态发生变化,比较容易养活,所以只有一小部分海水鱼能够成为真正的海鲜鱼。那些养在大水箱或水槽内的海水鱼,一般只能养3天左右。这种养殖一般是海鲜酒家招徕顾客的宣传

手法,为的是方便食客随时挑选,即席烹调。这样的海水鱼,靠过滤海水和电力水泵加进的氧气生存,活动范围狭窄,容易变成“失魂鱼”,会愈养愈瘦。而且鱼一旦离开海水,体内血液状态就会发生变化,数天内即会死亡。因此鱼的肉味反而不及急冻鱼好。一般人以为吃活鱼营养较好,其实只是心理作用,市售的鲜鱼与这些游水海鲜比较,滋味都差不多。

挑选活鱼时,应选择游动自如,不翻背,对外界刺激有明显反应,鱼体表面无损伤无病害的。反之,如果鱼翻背浮游水面,鱼体背部不能直立的,就是将死的鱼。“鲜鱼”是指刚死不久的鱼。鲜鱼嘴巴紧合,鳃盖紧闭,鳃瓣清洁而鲜红,眼球凸起,且黑白分明。鱼鳞紧贴鱼体不易脱落,体表光滑,黏液透明,鱼体硬而不弯曲,肉质紧密且有弹性,鱼腹坚实不肿胀,肛门不破,放入水中会沉于水底的应是新鲜的。鱼摊上摆卖过久的鱼,新鲜度较差,鱼鳃色泽会由红色变为暗灰色,眼睛凹陷,混浊不清,黏液也多,鱼鳞易脱落,腥臭难闻,此外鱼身软,缺乏弹性。新鲜的鱼切口凸出,肉色有光泽,相反便是不新鲜的了。“急冻鱼”是指用鱼网捕获,在第一时间内用冰块进行急冻保鲜的鱼。近年来由于科技进步,鱼类在海面捕获后立即进行急冻冷藏,然后运到市场销售。经过急冻的鱼,眼睛仍保持明亮,鱼体坚实,色泽鲜明,鱼肉也能保持一定的鲜度。选购时以解冻后仍能有鲜鱼状态的为佳。

鲜鱼的保鲜

1. 除内脏盐水浸泡法。鱼体的腐败变质往往从内脏开始，即便是在低温下微生物的分解也可使其腐败变质。因此，买回鲜鱼后如不立即食用，也不放入冰箱冷冻，那么可以在不水洗、不刮鳞的情况下，将鱼的内脏掏空，放在10%的食盐水中浸泡，可保存数日不变质。

2. 芥末保鲜法。取适量芥末面涂于鱼体表面和内脏部位（已开膛），或均匀地撒在盛鱼的容器周围，然后将鱼置于封闭容器内，可保存3天不变质。

3. 热水处理法。把鲜鱼去除内脏后，放入80~90℃的热水中，稍烫后便捞出，此时，鲜鱼的外表已经变白。再将鲜鱼放在冰箱贮藏，保存时间可比未经热水处理的鲜鱼长1倍。

4. 活鱼冷冻法。如买回活鱼不想饲养，可将其直接放入冰箱或冰柜冷冻。待食用时取出解冻，鱼质似活鱼般新鲜，甚至连鱼鳃都鼓胀着。



鱼类的药用价值



1. 鲤鱼：具有安胎、催乳、利尿的功效，可治胎动不安、妊娠浮肿以及肾炎、肝硬化、水肿等症。

2. 鳊鱼：具有补五脏、补中益气的功效，经常食用鳊鱼，对内痔出血、气虚脱肛、妇女劳伤、子宫脱垂等症均有治疗作用。

3. 鲫鱼：具有消水肿、通乳汁、止咳、健脾开胃的功效，可治水肿、脾胃虚弱、加红糖炖服数次，还可治疗久咳不愈。

4. 带鱼：具有补五脏、疗虚损、暖胃肠的功效，尤其适合脾胃虚弱，食欲不振，消化不良者食用。

5. 黄花鱼：具有补中益气的功效，可治脾胃虚弱、纳食欠佳。

6. 泥鳅：具有补五脏、养肝益肾、催乳生津之功效，常食泥鳅，可治四肢倦怠、五心烦热、腰酸膝软、阳痿早泄等症。

7. 墨鱼：墨鱼的肉具有通经的功效，可治疗妇女闭经。墨鱼的骨即海螵蛸，具有收敛止血、固精止带的作用，可以治疗胃酸过多、胃及十二指肠溃疡、男子遗精、妇女崩漏等症。

鲤鱼

Carp



简介



鲤鱼，又称赤鲤、鲤拐子，其外观色黄而有金属光泽，尾部略呈红色。因其肉嫩刺少、味鲜，颇受人们的喜爱，素有“家鱼之首”的美称。最为著名的是产于黄河郑州地段的黄河鲤鱼。黄河鲤鱼肉质细腻鲜嫩，营养丰富，风味独特，为郑州一绝。

功效



鲤鱼营养价值很高，含有丰富的蛋白质，而且容易被人体吸收，利用率高达98%，还有人体必需的氨基酸。鲤鱼还有较高的医疗保健价值，鱼肉中含有大量的氨基乙磺酸，具有增强人体免疫力的作用，同时又含有促进婴儿视力和大脑发育的必不可少的养分。鲤鱼所含的氨基乙磺酸还具有维持血压正常、增强肝脏功能等作用，能防止动脉硬化、高血压、冠心病和视力衰退。

鲤鱼 *Carp*



适合人群 ○○

一般人均可食用，有宿疾的人忌食。

适用量 ○○

每次100克左右。

特别提示 ○○

“活吃鲤鱼”这道菜不宜食用。这种吃法是先将活鱼沾上淀粉，再用湿布把整个头包裹起来（包括鱼的前半身），只将其尾部放入热油中短时间煎炸，然后装盘，浇上提前做好的芡汁，即上桌食用。鱼体大部分并未因受热而发生质变，鱼肉中病虫害仍然存在，故对身体有害。

健康提示 ○○

在用异烟肼治疗结核病过程中，食用鲤鱼易发生不同程度的过敏症状。

营养成分全知道 ○○

（本书中营养成分表格中的数据均为每百克食物中的含量）

热量(千卡)	109	硫胺素(毫克)	0.03	钙(毫克)	50
蛋白质(克)	17.6	核黄素(毫克)	0.09	镁(毫克)	33
脂肪(克)	4.1	烟酸(毫克)	2.7	铁(毫克)	1
碳水化合物(克)	0.5	维生素C(毫克)	0	锰(毫克)	0.05
膳食纤维(克)	0	维生素E(毫克)	1.27	锌(毫克)	2.08
维生素A(微克)	25	胆固醇(毫克)	84	铜(毫克)	0.06
胡萝卜素(微克)	1.1	钾(毫克)	334	磷(毫克)	204
视黄醇当量(微克)	76.7	钠(毫克)	53.7	硒(微克)	15.38

红薯粉烧鲤鱼

【特别提示】鲤鱼一定要去掉体内的白色筋膜。

【制作过程】



【原材料】 鲤鱼200克、红薯粉100克、葱5克、姜5克

【调味料】 红油6克、盐5克、味精3克

1 鲤鱼去鳞宰杀，去内脏；红薯粉泡发；姜切片；葱切花；

2 锅中加油烧至八成热，下入鲤鱼过油后捞出；

3 再放入红油、盐、味精和适量水，下入鲤鱼、粉条、姜片，煮至入味，撒入葱花即可。



【特别提示】

盐应最后出锅前放。

西洋菜滚鲤鱼汤

【制作过程】



1 鲤鱼去鳞、内脏，斩段；西洋菜洗净；南北杏洗净；红枣洗净；生姜切片；



2 瘦肉洗净，切成厚块；龙骨斩成段；将瘦肉、龙骨一起放入沸水中飞水；



3 将1300克清水放入锅内，煮沸后加入所有原材料，武火煲滚后，改用文火煲2小时，加盐、味精调味即可。



【原材料】西洋菜200克、鲤鱼200克、瘦肉100克、龙骨200克、南北杏10克、红枣5克、生姜5克

【调味料】盐5克、味精3克

