

水产

SHUICHAN

北京瑞雅文化传播有限公司 编著

- 鱼、虾、蟹大现形
- 养生秘诀大曝光
- 39道家常料理
- 28道经典菜式
- 美丽健康吃出来



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

水产 / 北京瑞雅文化传播有限公司编著. — 北京:
中国轻工业出版社, 2005.2
(食材养生堂 5)
ISBN 7-5019-4761-9

I. 水... II. 北... III. ①水产品—食品营养②水产
品—食物疗法—食谱 IV. ① R151.3 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 005758 号

责任编辑: 王秋墨
策划编辑: 高惠京

责任编辑: 劳国强
文案统筹: 李月英

封面设计: 李 博
版式设计: 李 博

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2005 年 2 月第 1 版 2005 年 2 月第 1 次印刷

开 本: 635 × 965 1/24 印张: 4

字 数: 100 千字

书 号: ISBN 7-5019-4761-9/TS·2776 定价: 10.00 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 010-85111729 传真: 010-85111730

发行电话: 010-85119845 010-85119925

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

S0014S1X101HBW

食材养生堂⑤

水产

北京瑞雅文化传播有限公司 编著



中国轻工业出版社



目录

Contents

- 4 — 为了健康，多吃鱼吧！
- 5 — 水产品的分类
- 6 — 水产品的营养特点
- 7 — 潮流名词解释
- 8 — 关于海鲜的 Q&A
- 9 — 食用海鲜的一些禁忌
- 10 — 什么样的鱼不能吃
- 11 — 哪些病人不宜吃鱼
- 12 — 鱼的保鲜技巧 / 妙法除鱼腥
- 13 — 初步加工鲜鱼技法

14

草鱼

滋养身心的“四大名旦”之一

20

带鱼

养肝抗癌的水中明星

26

海参

久负盛名的海中珍宝

32

海带

当之无愧的含碘冠军

38

黄鱼

消除自由基的健康卫士

44

鲤鱼

补血养颜女人宝

牡蛎

强精助性男人“帮”

平鱼

益气养血最受宠

虾

补钙助阳的海之精灵

螃蟹

上天赐予的好滋味

鱿鱼

抗病防癌的海中尤物

鲈鱼

益体安康的补身佳品

鲫鱼

健脑益智的甜蜜选择

常见海产鱼类的 $\omega-3$ 脂肪酸含量

常见海产鱼类的DHA、EPA、脂肪酸含量

鱼及其他水产品的几种微量元素含量

每日饮食各种营养素供给量

50

56

62

70

76

82

88



【本书“营养成分”中的数据
均为食品营养成分参考值】

“营养成分”柱状图仅为示意图

为了健康，多吃鱼吧！

“吃四条腿的不如吃两条腿的，吃两条腿的不如吃一条腿的。”所谓“一条腿的”，指的是鱼类和蘑菇等菌类食品。健康专家提倡多吃鱼类食品，是因为鱼类含有较高的蛋白质和较低的脂肪，鱼肉肉质细腻，易消化吸收，是动物食品中吸收率最高的。“吃鱼的女士更漂亮，吃鱼的先生更健康，吃鱼的孩子更聪明，吃鱼的民族更兴旺”。

什么地方患心脏病的人最少，长寿的人多呢？那就是喜欢吃鱼的地方。据有关报道，在美国阿拉斯加的爱斯基摩人中患冠心病、高血压的人就极少，原因就是他们常年生活在海边食鱼多。

鱼是人类最早的食物之一，多食鱼肉不仅不会使胆固醇升高，相反还有利于预防多种心血管疾病。鱼类含油脂量低，含蛋白质丰富。由于鱼的肌肉是由纤维的单个肌群组成，肌群间有丰富的成胶物质，组织结构细腻柔软，而且鱼肉蛋白在胃蛋白酶的作用下，很容易被分解为氨基酸，所以消化率高达98%。

鱼类还含有一种只有水生动物才具有的多种不饱和脂肪酸，它能降低胆固醇和甘油三酯，防止血液凝固，对冠心病和脑溢血的防治有很好作用。更多的证据显示，鱼油中的亚油酸（深海鱼的含量尤其多），它能保护人体的血管和血压，防治脑血栓，还可以起到减少心脏麻痹及脑中风的作用。

营养专家认为，如果能每星期食用280克鱼肉，可减少心脏病、乳腺癌和恶性偏头痛等疾病的发作几率。

长期以来，由于经济水平的限制，中国人一直比较忽略对鱼类食品的摄入。在生活水平提高以后，人们对畜禽类肉质食品的摄入量随之过高，因此，高血压、高血脂、糖尿病、癌症的发病率近年呈上升趋势，而在日本每人每年要吃100公斤以上的鱼，日本人的膳食结构一直被世界所推崇。因此，从增强国民体质的角度看，吃鱼健脑强身，吃鱼利国利民。



水产品的分类

鱼可分为淡水鱼和海水鱼两大类。常见的淡水鱼有鲢鱼、鲤鱼、鳊鱼、草鱼、鳙鱼、鳊鱼等；海水鱼有黄鱼、带鱼、鲈鱼、墨鱼、鳗鱼等。其他水产动物有虾、蟹、蛤蜊、海参等。

海水鱼比淡水鱼更受人们喜爱，因为海水鱼的肉质坚实（多为蒜瓣肉），细嫩，刺少，而且海水鱼味鲜，因而人们把海水鱼及其他海产品都称为“海鲜”。但从营养价值以及人体吸收率来看，吃淡水鱼和海水鱼并无多大区别。

水产品中还有虾蟹，海水产的虾主要品种有对虾、红虾、龙虾等。淡水虾主要品种有青虾、草虾等，通称河虾。蟹也分为海蟹、河蟹两种，蟹肉素有“蟹味上桌百味淡”之称。

贝类是对有介壳的软体动物的统称，海产贝类主要有海螺、牡蛎、蛤蜊、扇贝、鲍鱼、蛏子、海红等；河产贝类主要有蚌、田螺等。各种贝类的肉质都很鲜嫩味美，营养价值很高，自古以来被视为滋补佳品。

水产品的另一大类是参藻类，主要有海参、海藻两大类。海藻的种类繁多，主要有海带、紫菜、石花菜等。其中，海带的营养价值相当高，是非常健康的食品。



水产品的营养特点

1. 提供优质蛋白质

鱼肉是人类优质蛋白质的主要来源之一。富含人体必需的八种氨基酸。而且数量和比例符合人体需要。特别是含有人体需要量较大的亮氨酸和赖氨酸。鱼肉中的结缔组织含量远比畜肉少。鱼类肌纤维较短。蛋白质组织松散。水分含量高。极易被人体消化吸收。

2. 提供人体必需的高度不饱和脂肪酸

鱼脂肪中高度不饱和脂肪酸EPA和DHA是人体必需的脂肪酸。具有重要的生理作用。人体不能自行合成。只能从鱼类和其他水产品中摄取。它们不但易消化吸收。而且不会导致胆固醇升高。

EPA和DHA是新发现的人类必需营养素。除海产品外。在其他天然食物中存在不多。

3. 提供丰富的维生素和矿物质

鱼类富含人体所需多种维生素和矿物质。特别是维生素E。维生素A。矿物质锌。铁。钾等。对人体的健康成长都有非常重要的意义。

4. 提供卵磷脂

鱼类含有丰富的卵磷脂。是人脑中神经介质乙酰胆碱的重要来源。多吃卵磷脂。可增强人的记忆。思维和分析能力。并能减缓脑细胞的退化。延缓衰老。防止动脉硬化。



潮流名词解释

1 DHA——益智好搭档

DHA是不饱和脂肪酸二十二碳六烯酸的缩写。最早揭示DHA奥秘的是英国脑营养研究所的克罗夫特教授和日本著名营养学家奥由占美教授。他们的研究表明，DHA是人大脑发育、成长的重要物质之一。

人体必需脂肪酸来维持各种组织的功能，缺乏时会引发一系列症状，包括生长发育迟缓、皮肤异常鳞屑、智力障碍等。DHA作为一种必需脂肪酸，其增强记忆与思维能力、提高智力的作用更为显著。人群流行病学研究发现，体内DHA含量高者的心理承受力强，智力发育指数高。

人的记忆、思维能力取决于控制信息传递的脑细胞、突触等神经组织功能，即信息在神经系统内的传递范围、方向和作用。DHA在神经组织中约占其脂肪含量的25%，突触是控制信息传递的关键部位，是由突触膜和间隙组成，DHA有助于其结构完整、功能发挥。

DHA是构成脑细胞及细胞膜的主要成分之一，但人类无法自行合成，必须从饮食中获得。DHA主要积存在海洋鱼体中，而鱼体中含量最多的则是在眼窝脂肪中，其次是在鱼油中。



2-3 脂肪酸

ω-3脂肪酸是不饱和脂肪酸的一种，最近颇受大众瞩目。原因是它对人体的健康极为有利。鱼脂肪和亚麻子油是其主要来源。

3. 免疫力

免疫力是保障健康和增进寿命的关键。有了良好的免疫力，才能免除各种疾病的产生，是健康、长寿的秘诀。免疫系统是人体内一个重要的防御、侦察系统，用以消灭那些足以使人致病的细菌和病毒。

免疫系统功能（即免疫力）除了帮助身体抵挡病菌免于感染外，更是身体的医生，它可使受到感染的组织得以尽快复原。

关于海鲜的 Q&A

Q 如何选购海鲜?

海鲜的种类繁多,各自含有不同的营养素。若能均衡食用将对健康大有帮助。因此,如何选择海鲜是一门大学问。而买的食物新不新鲜更是最关键的一个问题。若食用不新鲜的食物,营养价值大量流失不说,更严重的是可能会让你吃坏肚子甚至食物中毒。

鱼类:应挑选眼明亮,鱼鳃鲜红有黏液的,肉质紧实有弹性的鱼。且尽量购买活鱼或放在冰上的鱼。若是已死的鱼,应仔细检查有无腥臭味,且色泽是否鲜明。

贝类:应有完整的硬壳,色泽呈半透明状。可取贝类相互敲击,有如坚实声者最佳,若是声响空洞则为死贝。

虾类:最好是选购活虾。若是鲜虾则以头部紧实,虾身剔透结实,各部位无松动者为佳。

蟹类:以活的为主。注意甲壳色泽要鲜艳有光泽,闻起来无异味。用手压其腹部要很硬实。拿起来要有分量。

头足类:挑选各部位完整,周身呈半透明,色泽鲜滑,且身体结实,眼睛突出者佳。

Q 哪些人不宜食用海鲜?

专家们认为,孕妇和哺乳期妇女应少吃海鲜,每周最多1~2次,每次100克以下,而且不要吃金枪鱼、剑鱼等含汞量高的海鱼。

另外,患有痛风、关节炎和高尿酸血症的病人应少吃海鲜,因为海鲜中嘌呤含量较高,病人吃了以后容易在体内形成尿酸结晶,加重病情。此外,甲状腺功能亢进的病人应少吃海鲜,因为海鲜含碘量较高,过高的碘也会加重病情。

Q 生吃海鲜好不好?

许多地方流行生吃海鲜,如生吃牡蛎等贝类。专家强调,如果非要生吃海鲜,一定要注意卫生,大多数海鲜含有致病性很强的细菌。建议最好在食用前先将海鲜放在约-4℃的环境下冷冻1~2小时,然后在淡盐水中浸泡,以达到杀菌目的。

Q 烹调海鲜的最佳时间

烹调海鲜时应掌握好时间，不应蒸煮过长，否则不但影响口感，还会使蛋白质变性，降低营养价值。另外还应注意，活鱼被杀死后，不宜马上蒸煮，最好过15分钟，等到鱼的肌肉变软后再做，这样有利于蛋白质分解成氨基酸，容易被人体吸收。味道和口感也是最好的。

食用海鲜的一些禁忌



❏ 海鲜与啤酒

海鲜中含有嘌呤和苷酸这两种成分，而啤酒中则含有分解它们的催化剂——维生素B₁。如果频繁地吃海鲜并同时饮用啤酒，啤酒中的维生素B₁会催化分解嘌呤和苷酸，促使有害物质在体内的结合，增加人体血液中的尿酸含量，从而形成难排的尿路结石。如果自身代谢有问题，还容易导致人体血液中尿酸水平的急剧升高，诱发痛风，甚至出现痛风性肾病、痛风性关节炎等。

❏ 海鲜与水果

葡萄、山楂、石榴、柿子等水果中含有鞣酸，如若在吃海鲜的同时吃水果，这些鞣酸就会与海鲜中富含的蛋白质发生化学反应，生成沉淀凝块物，严重时还会出现呕吐、腹胀、腹痛、腹泻等症状，大大影响肠胃的消化功能，所以，人们在吃过海鲜后，最好间隔4小时以上再吃这类含鞣酸的水果，以免造成消化不良。

海鱼的头部富含矿物质砷，砷呈五价状态时无毒，但在大量维生素C的作用下会转化成有毒的三价砷状态，其毒性相当于砒霜，因此应避免在吃海鱼前后2小时内服用维生素C药剂。



什么样的鱼不能吃

1. 有异味的鱼不能吃——鱼味不正常，有的鱼有一股煤油味。这种鱼很有可能来自受污染的水域（主要是酚类污染）。酚类是一种有机化合物，主要来自焦化、炼油、合成纤维等工厂排出的废水污染水域。人吃了这种受酚类化学物质污染的鱼，将会造成细胞蛋白质变性、沉淀而损害神经、肝脏和肾脏。

2. 畸形鱼不能吃——形状奇特而怪异的鱼，是受合成化学致癌物污染或通过生殖细胞传给后代引起遗传变异产生的，很多鱼体内都有肿瘤。如果吃了这种鱼，不仅会影响身体健康，甚至还可能患上莫名其妙的疾病。

3. 烧焦的鱼不能吃——鱼肉烧焦后，会含有强烈的致癌物质，所以鱼肉一旦烧焦，坚决不要食用。

4. 少食大型海水鱼——以吃珊瑚为生的大型海水鱼体内有不能通过高温分解的雪卡毒素，吃后容易出现中毒症状。专家认为，大鱼吃了小鱼和有毒的海草之后，毒素会在体内积存，体型越大，所含的毒素就越多，特别是体重在3000克以上的，虽然微量的雪卡毒素不会对人造成的危害，但摄入过量就会影响到心脏、肾脏和神经系统。

5. 不要吃鱼肉变红的鱼——鱼肉蛋白里含有一种叫组氨酸的氨基酸。鱼死后存放不善，细菌繁殖会使其蛋白分解，将组氨酸转化为组氨。组氨是一种有毒物质，人食用后半小时至1小时就会中毒。肉变红、腐臭味大的鱼，含组氨较多，千万不要食用。

6. 不要滥服鱼肝油——有些人把鱼肝油类制剂当成营养滋补药物，长期大剂量地给幼儿、产妇、病人或体弱者服用，这种做法有害无益。鱼肝油的主要成分是维生素A和维生素D，浓缩AD胶丸每丸含维生素A为10000单位，而成人每日的需求量是4200~5600单位，儿童还要酌减。我们日常食物中都含有维生素A，一般可以满足人体的需要。维生素A摄入过量，会造成慢性中毒，出现例如骨痛、皮疹、毛发脱落、口唇皲裂等症状。所以切忌滥服鱼肝油类药物。

哪些病人不宜吃鱼

① 出血性疾病患者不宜多吃鱼

对于这些患者来说，本来体内血小板就少，血液凝集功能差，而鱼体内有一种叫EPA的蛋白能够抑制血小板的凝集作用，如果再多吃鱼，就会加重毛细血管出血。因此，有关专家告诫说，凡患有血发病、坏血病、败血症、血小板减少症等各种出血性疾病的患者应少吃鱼。

② 肝硬化患者忌吃鱼

鱼类脂肪中含有一种不饱和脂肪酸，其代谢产物为前列腺素，具有降低血脂、增加血液黏稠度、抑制血小板凝集的作用，对防治心血管疾病有裨益，但是肝硬化病人机体难以产生足量的凝血因子，加上血小板偏低，很容易引起出血，如果再吃富含二十碳五烯酸的沙丁鱼、青鱼等，便会使病情急剧恶化。

③ 结核病人抗痨治疗过程中忌吃鱼

结核病人服用异烟肼时，如果同时吃鱼，容易发生过敏反应。轻者恶寒、皮肤潮红、头痛、眼结膜充血，重者可出现心悸、口唇及面部麻胀、皮疹、腹泻、呼吸困难、血压升高等症状，甚至会引发高血压和脑出血。

④ 痛风患者不宜吃鱼

因鱼类含有丰富的嘌呤类物质，而痛风则是由于人体的嘌呤代谢发生紊乱而引起的。主要表现为血中尿酸含量过高，它可使病人的关节结缔组织和肾脏等处发生一系列病变。痛风患者如果吃鱼，会使病情加重。



鱼的保鲜技巧

1. 活鱼保鲜法——市场上买回的活鱼，如果想要多存放些时间，使其不死，可用浸湿的纸片或湿布贴在鱼的两只眼睛上，这样可使鱼多活3~5个小时。因为在鱼眼的视神经后面有一条很重要的线状组织，称之为“死亡线”，经过上述处理后可延长鱼的存活时间。另外，在鱼的嘴里灌上几滴白酒和几滴白醋，然后在装鱼的盆上盖上能透气的东西，放置在阴凉黑暗处，这样，即使是在夏天，鱼也能多活几天，同时还可以提高鱼的防腐能力。

2. 冻鱼化解——为了使冷冻的鱼、虾尽量保持原有的鲜味，最关键的是把冷冻的鱼、虾放在低温下慢慢地解冻。把冷冻的鱼虾放在通风的室内或放在冷水中浸泡，使之温度慢慢升高而被溶化。这样，溶解的组织液可被组织细胞完全吸收。如果想要加速溶化，也可在水中加一些食盐。千万不可用热水浸泡，这样会使冷冻鱼虾表面因烫热而引起蛋白质变性和表皮变质，致使口味变差。

3. 冰箱保存——鱼类食品是含蛋白质很丰富的食品，极易腐败变质。鱼买回后应及时去鳞，开膛，挖出内脏和鱼鳃，清洗干净后按照需要切成块或整条装在食品袋内，然后放入冰箱冷冻室保存，随用随取。

4. 海货 海货在不吃时不必急于用清水冲洗，因为海水有防腐作用，可使海产品多延长一些保存时间。

妙法除鱼腥

1. 清水中加1小匙盐，把活鱼放入盐水中浸1小时。

2. 剖鱼时一定要把鱼鳃全部去除，并将鱼体清洗干净，因为鱼鳃脏物多、腥味浓。

3. 烹调时，加酒和醋，既能调味又能去腥。因酒中的乙醇是易挥发的有机溶剂，能溶解三甲胺，并在烹调时挥发带走部分溶解物质，醋酸也可中和呈碱性的三甲胺。酒和醋一定要在烹调前期加入，既去腥又增香。

4. 将鱼放在有食盐、葱、姜的水中浸泡也可去除鱼腥味。

5. 炖鱼时在锅里放点牛奶，既可除腥，也可使鱼肉味道更加鲜美。

6. 洗鱼后手上有腥味，可用姜片擦拭或滴几滴酒在手中，然后用肥皂洗，腥味可除。

7. 吃螃蟹后，手上有腥味，可用茶渣和茶水洗除。把几片菊花叶放在手中揉搓后，用清水冲洗，也可除去腥味。

8. 盛过鱼的容器及烹制鱼时用过的锅、勺可用醋刷洗去腥。

初步加工鲜鱼技法

鱼大部分都有鳞、鳍、鳃和内脏。在对鱼进行初加工时可用不同方法处理。

刮鳞：一般要逆刮，不能顺刮，只有逆刮才能把鱼鳞刮掉刮净。将鲜鱼放在加了醋的冷水里泡1—2小时，鱼鳞就容易刮干净。



挖鳃：所有鱼类的鳃都没有食用价值，都要挖掉。挖时可用手挖，也可用剪刀剪掉。

剪鳍：在刮鳞前，先要用剪刀把鱼鳍剪掉，有些鱼鳍锐利（如黄鱼、鱼等），不去掉容易扎手。有些鱼鳍较柔软（如鲫鱼），可不必剪掉。黄鱼还要撕剥掉头上的头盖皮，因为这种皮腥味大，不去掉会影响菜肴口味。



剖腹取内脏：一种方法是直接破肚取，即在鱼的腹鳍与肛门之间，沿肚皮开一直刀，破开肚膛，取出内脏。但有些鱼（如青鱼、草鱼等），冬季时人们习惯从腹鳍处下刀剖到臀鳍处，夏季则从臀鳍处下刀剖到腹鳍处，这些都是为了防止碰破苦胆的做法。

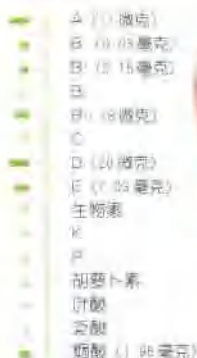
另一种方法，为了保持鱼体完整，或烧整条鱼，则在肛门处开一横刀，把肠子割断，再用两根筷子从鱼嘴插入鱼腹内，卷上两卷，卷出内脏。但在处理淡水鱼时要小心，防止弄破苦胆，引起鱼肉发苦。对海产鱼则可大胆地卷，因海产鱼没有苦胆，鱼体内的一层黑膜，应除去，否则对人体不利。



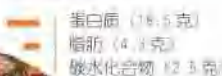
草鱼

滋养身心的“四大名旦”之一

维生素



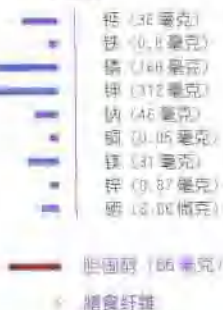
三大营养素



草鱼是一种食草性鱼，又产于水草间，大多以水草为生，因而得名草鱼。



矿物质



草鱼是日常家庭餐桌上最常见的鱼类产品，因其价廉物美而深受大众的欢迎。草鱼的食用方法也极为大众化，可清炖，红烧，干烧，是最为贴近百姓的食物之一。

走近草鱼

草鱼又名鲩鱼、厚鱼、草青等，是长江流域特有的鱼类之一。与青鱼、鳊鱼、鲢鱼并称为我国四大家鱼。草鱼肉质细嫩，骨刺少，营养丰富。

草鱼肉嫩而不腻，可以开胃、滋补身体。草鱼含有丰富的硒元素，经常食用有抗衰老、养颜的功效，而且对肿瘤也有一定的防治作用。中医认为，草鱼有平肝、祛风、治痹等功效，草鱼还含有丰富的不饱和脂肪酸，对血液循环有利，是心血管病人的良好食物。

草鱼肉性味甘、温，无毒，有暖胃和中之功效。广东民间用以与油条、蛋、胡椒粉同蒸，可**护眼明目**。

小常识

炖鱼时在锅里放点牛奶，这样既可去掉腥味，还可使鱼肉酥软且味道鲜美。

Links 链接

钾

每百克草鱼的含钾量高达312毫克。

钾是人体所需矿物质中需求量较大的元素，大部分存在于细胞内，与细胞外液的钠共同维持体内酸碱平衡。正常的渗透压及水分；少部分存在于细胞外液，影响肌肉活动。钾广泛分布在肌肉、神经和血液中。细胞外液中的钾含量如果不正常，将导致骨骼肌瘫痪、神经传导及心肌活动不正常。

