

享 受 美 味 一 刻 ， 摆 脱 工 作 压 力

现代厨房系列丛书

DIANYALIGUO DUNCAI SHIPU

电压力锅炖菜食谱



厚文圖書 编著

用心挑选食材，配制健康科学食谱，炖出营养美味，
享受简单生活节奏！



重庆出版集团 重庆出版社

现代厨房系列丛书

DIANYALIGUO DUNCAI SHIPU

电压力锅炖菜食谱



廖文圖書 编著

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

电压力锅炖菜食谱 / 犀文图书编著. -- 重庆: 重庆出版社, 2013.9

ISBN 978-7-229-06599-7

I. ①电… II. ①犀… III. ①炖菜—菜谱 IV.
① TS972.113

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第117344号

电压力锅炖菜食谱

DIANYALIGUO DUNCAI SHIPU

犀文图书 编著

出版人: 罗小卫

责任编辑: 钟丽娟

责任校对: 何建云



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

广州汉鼎印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 889mm×1194mm 1/20 印张: 8 字数: 128 千

2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-229-06599-7

定价: 29.80 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68706683

版权所有 侵权必究

本书在编写过程中参阅和使用了一些著作。由于联系上的困难, 我们未能和作者取得联系, 在此表示歉意。
请作者见到本书后及时与我们联系, 以便我们按照国家规定支付稿酬。

前言

Preface



随着社会的发展，人们对生活品质的要求越来越高，不再简单地停留在消费层次，而是更注重饮食的健康和营养。快速、高压的生活节奏成为主流，如何寻找一种简单、快捷的烹饪方式，成为了大家共同探讨的问题。此时，便捷的小家电厨具以平衡者的姿态，成功走入大众视野。本丛书针对各种小家电的优势，精选食谱，配以详细制作步骤，还有制作小窍门、营养师语，为您提供全面的指导。

电压力锅集合了传统高压锅、焖烧锅、汤锅、电饭锅的优点于一体，而且还弥补了其他电器类和锅类产品的不足。电压力锅采用的是自动控温控压技术，结构先进、造型新颖，具有安全可靠、操作方便、省时省电、营养烹饪等众多优点，是现代家庭生活中的理想炊具。

《电压力锅炖菜食谱》一书按主材料分类，覆盖范围广，精选了禽畜野味、水产河鲜、豆类时蔬等共139道菜肴供烹饪者选用；内容翔实，配上菜例营养功效解析、小技巧提示，细节处也无忧；步骤易懂，学起来不费力。此书是家庭简餐的学习好助手，协助您在繁忙的工作之余享受轻松而温馨的家庭时间。

目录 Contents

前言

Part1 基础知识

电压力锅的功能和特点	2
如何选用电压力锅	3
电压力锅使用注意事项	4
炖菜的营养价值	5
适宜做炖菜的食材及其营养价值	6

Part2 畜肉类

豆腐皮炖五花肉	12
板栗炖排骨	13
冬笋炖猪舌	14
番茄炖猪蹄	15
香菇五花肉	16
猪肉炖笋干	17
萝卜炖五花肉	18
猪肉炖粉条	19
花生炖猪蹄	20
炖猪蹄	21
苦瓜炖猪蹄	22
白切猪蹄	23

白果墨鱼炖猪肚	24
大蒜炖猪尾	25
乌梅炖排骨	26
三鲜牛筋	27
杂锦牛肉	28
清炖牛肉	29
酥炖牛肉	30
黄豆炖牛腩	31
葱香牛腩	32
萝卜炖牛腩	33
番茄炖牛肉	34
蚝油南瓜炖牛腩	35
啤酒炖牛肉	36
大蒜炖牛腩	37
四季豆炖牛肉	38
茶香牛肉	39

土豆炖牛肉	40
海带炖牛尾	41
酱香牛肉	42
油豆腐炖牛肉	43
贵妃牛腩	44
香辣牛筋	45
五更牛腩	46
咖喱羊肉	47
麻辣羊腿	48
黄豆炖羊肉	49
豆瓣羊肉	50
萝卜炖羊肉	51
香栗炖羊肉	52
麻辣羊蹄	53
酸菜炖羊肚	54
清炖羊肉	55
乱炖羊肉	56
山药炖羊肉	57
胡萝卜炖羊肉	58
清炖羊排	59
八宝炖羊肉	60

Part3 禽蛋类

香菇炖鸡	62
香炖大碗鸡	63
葱白炖鸡	64
茶树菇板栗炖鸡	65
茄汁鸡肉	66
陈皮鸡	67
柱侯酱炖老母鸡	68
栗子炖子鸡	69
虾仁清笋鸡	70
酒糟汁炖鸡	71
红茶子鸡	72
清炖全鸡	73
八宝鸡	74
椒香扣土鸡	75

香麻白切鸡	76
蒜香鸡	77
清香云露鸡	78
黄精炖老母鸡	79
枸杞子公鸡汤	80
山药香菇炖鸡	81
咖喱土豆炖鸡	82
香炖鸡翅	83
木瓜牛奶炖鸡	84
白切鸡	85
香菇花生炖鸡爪	86
黄花菜炖鸡	87
大盘鸡	88
茶树菇炖子鸡	89
椰子炖鸡	90
海底椰炖土鸡	91
党参炖全鸡	92
椰汁炖鸡	93
冬笋鸡块	94
白果炖鸡	95
花椒子鸡	96
葱姜炖鸡块	97

粉丝炖鸭肉	98
冬瓜炖水鸭	99
芋儿炖鸭	100
芥末鸭掌	101
酸菜炖老鸭汤	102
玉米炖老鸭汤	103
卤鸭掌翅	104
冬笋炖老鸭	105
杏仁炖鸭块	106
芡实扁豆炖老鸭	107
冬瓜薏米炖水鸭	108
节瓜莲子炖老鸭	109
玉竹炖老鸭	110

Part4 水产类

海带豆芽炖鲜鲫	112
鱼腩炖豆腐	113
山药炖鱼头	114
黄花菜炖草鱼	115

萝卜面筋炖草鱼	116
海带炖鲫鱼	117
鲜奶鲫鱼汤	118
鲫鱼炖豆腐	119
蘑菇炖鲫鱼	120
枸杞子炖鲫鱼	121
清炖黄鱼	122
雪菜黄鱼汤	123
小黄鱼炖豆腐	124
粉丝炖鲤鱼	125
萝卜炖鲤鱼	126
赤豆炖鲤鱼	127
当归炖鲤鱼	128
红枣炖鲈鱼	129
蒜香鲑鱼	130
香菇炖鲑鱼	131
姜丝香菇炖鲈鱼	132
红枣炖黑鱼	133
人参黄芪炖黑鱼	134
萝卜肉丸炖鱼头	135
鱼头炖豆腐	136
炖黄鳝	137
木瓜炖鱼尾	138

Part5 其他类

炖三鲜	140
清炖冬瓜球	141
土豆炖苦瓜	142
枸杞子莲子汤	143
清炖土豆块	144
茶树菇炖豆腐	145
家常炖豆腐	146
双菇炖豆腐	147
什锦豆腐	148
猪脑炖豆腐	149
牡蛎豆腐汤	150
苦瓜炖豆腐	151
节瓜猪肉炖豆腐	152
丝瓜猪蹄炖豆腐	153



Part 1 基础知识

JICHU ZHISHI

电压力锅的功能和特点

电压力锅集合了传统高压锅、焖烧锅、汤锅、电饭锅的优点于一体，而且还弥补了其他电器类和锅类产品的不足。电压力锅采用弹性压力控制，动态密封，外旋盖、位移可控电开关等新技术、新结构，全密封烹调、压力连续可调，解除了普通压力锅困扰消费者多年的安全隐患。它具有安全可靠、操作方便、省时省电、营养烹饪等众多优点，是现代家庭生活中的理想炊具。

目前市面上常销售的电压力锅按其控制方式分，有以下两类：

1.机械式电压力锅

此类电压力锅主要通过按键、开关等按钮式的方法来操作电压力锅的各种功能。电压力锅气阀门关闭方法：将气阀门向顺时针方向旋转。没有繁杂的功能，操作简单，但保压时间不易控制，适合于有一定烹饪经验的烹调者使用。

2.微电脑式电压力锅

微电脑操作是新式的电压力锅操作方式，在电压力锅里面植入了微电脑芯片，一旦选好所需要的功能，便可自动完成对食材的全部烹饪过程，工作过程中不需要人工操作。且此类电压力锅具有停电记忆功能，当工作过程遇到停电，再来电时会自动接续原程序工作。因这种电压力锅功能较多，操作较为繁杂，不太适合老年人使用。



如何选用电压力锅

虽然目前市面上出售的电压力锅品牌众多，单从外观上来看，就多达几十款，就功能、容量来说，也让选择的人眼花缭乱。那么，怎样才能买到一个更适合自己的和家人生活习惯的电压力锅呢？以下的几个方面介绍，你会找到最适合你的那一款。

1. 根据内胆材质来选择电压力锅

相较于其他材质的内胆，不锈钢内胆被认为是最健康、最安全耐用的一款。但不锈钢内胆加热有盲点，用的时间长了容易粘锅。

黑晶内胆采用的是高强度的合金材料，黝黑光亮，强度很高。其外表面通过航天氧化技术进一步加工，这样可以使内胆的表面硬度仅次于金刚石。内锅更易清洗、更不粘，而且更耐用。

陶晶内胆仅次于不锈钢内胆，是应用于电饭煲、电压力锅等家用锅具的新技术，利用了陶瓷材料天然的不粘性、防刮耐磨性和远红外加热性，能改变传统内胆的性能，其煮饭的热效能更是超过传统普通内胆的3—4倍。

2. 根据个人喜欢来选择电压力锅

机械式电压力锅和微电脑式电压力锅的控制方式不同，但使用效果完全一样，只不过前者操作复杂，后者方便直观，但价格相对较高。

3. 根据家庭人口的数量来选购电压力锅的容量规格

如2—3人的家庭宜选4升的电压力锅，3—5人的家庭宜选5升的电压力锅，6人以上的家庭宜选6升或8升的电压力锅。

4. 根据性能来选择电压力锅

电压力锅要着重检查内锅与电热盘接触是否良好、通电发热是否正常，此外还要检查功能开关、轻触式按钮是否正常。旋动调节器和定时器动作应自如，加热和保温指示灯相应亮灭，定时器倒计时完成后能自动关机等。电源线和电源插头绝缘要良好，无氧化锈蚀等。

5. 根据电压力锅附带的一些配件及售后服务来选择

除了检查电压力锅本身的性能外，它所附带的相关标识及安全提示详尽齐备与否代表了生产商的责任心，并能保证你在正确安全使用的同时，售后服务也能到位。



电压力锅使用注意事项

每款电器产品都有它的寿命期，电压力锅也不例外。因此，在使用过程中，需要注意以下事项，才能确保电压力锅发挥它最大的功效。

1. 在使用电压力锅前，要详细查看相关的说明。烹煮食物时要记得将内胆的外层完全擦干才能放进外壳内，如果加热的过程有水与电热盘接触，电热盘会容易烧坏。同时也要观察电热盘内是否有异物，如果有就要清理掉，不然会影响导热，甚至会发生漏电危险。

2. 使用电高压锅放食物原料时，食物和水不得超过内锅高度的五分之四，水中易膨胀食物不得超过内锅高度的五分之三，食物和水不得少于内锅高度的五分之一。

3. 煮食物前检查密封圈是否已放入锅盖内侧钢圈上；用手左右旋转一下密封圈，使它自由均匀放置在钢圈上，盖上锅盖，然后逆时针旋转锅盖到扣合位置，要听到“咔嚓”扣合声。

4. 要将限压放气阀放置好，将限压放气阀拨到“密封”位置，并检查浮子阀是否落下，加热前浮子阀是落下的。

5. 在加热过程中，绝不可中途开盖，免得食物爆出

烫人。在未确认冷却之前，不要拉开调压装置，以免喷出食物伤人。

6. 在开盖取出食物前，将限压放气阀拨到“排气”的位置，放气直至浮子阀落下。如煮流质食物（如粥类、黏性食物），进入保温时，不能马上拨到限压放气阀放气，必须自然冷却到浮子阀落下后才能放气，否则黏性液体会在排气管喷出。也可用湿毛巾敷在锅盖上加速降压，但在排气时，手或脸要远离排气口，以免烫伤。

7. 食物在煮熟后要记得断开电源开关，这样既可省电，又可以保护电压力锅的元件。

8. 食物盛出后，要充分清洗内胆，最好选用柔软的海绵清洁，这样不会划伤内胆的保护膜，清洗完后要擦干表面水分再放进外壳内。另外密封圈、限压放气阀、防堵罩、排气管、浮子阀，也要用抹布擦干净。

9. 如电压力锅使用频繁，密封圈须一周清洗一次。清洗时，打开锅盖取出密封圈，用小盆盛三分之二的水，水温约60℃，加入8—12滴洗洁剂，放入密封圈浸泡二个小时，然后用清水冲洗三遍。烹饪了肉类等油类食物后，也应按上述方法清洗。

炖菜的营养价值



现代人工作忙碌，生活节奏快，一日三餐多是在外草草解决，以致人体所需的营养物质得不到全面补充，从而影响了健康和正常的工作生活。如果你再也不想在外面吃那些经高温爆炒出来的油腻腻的菜的话，那么就来做炖菜吧。炖菜做起来不仅方便易操作，与其他菜式相比较也有很多好处。

1. 炖菜主要靠水作为加热介质，因此温度不会过高，基本上不超过 100°C ，避免了加热过度产生有害物质。
2. 被烹饪的食材，经长时间小火炖煮后变得非常柔软，更易消化吸收。
3. 炖菜烹制时间长，便于各种调味品充分入味，菜肴鲜美，更为可口。
4. 炖菜时需要盖盖加热，相对与氧气隔绝，因此食材中的大部分抗氧化成分可以得到保存。另外有研究发现，炖两个半小时以后，肉中的胆固醇会大幅下降，有益的不饱和脂肪酸却增加了。
5. 炖菜多是连菜带汤汁一起食用，保证能更好地吸收食物矿物质，不会损失营养。
6. 炖菜常常将多种原料同时炖，食物品种容易实现多样化，也便于添加各种养生的食材。

适宜做炖菜的食材及其营养价值

炖菜制作简便，菜品营养，在日常饮食中适合做炖菜的食材有很多。肉类有猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉、鸭肉、鱼肉等；蔬菜类有冬瓜、番茄、土豆、萝卜、冬笋、苦瓜等；其他的还有豆类、各种海产品，以及可以用做食疗食谱的部分药材。

下面选几种常见食材进行简单介绍：

猪肉的挑选

猪肉是目前人们餐桌上重要的动物性食品之一。因为猪肉纤维较为细软，结缔组织较少，肌肉组织中含有较多的肌间脂肪，因此，经过烹调加工后肉味特别鲜美。



挑选鲜猪肉应首先检查肉的外观。新鲜的肉切断面肉体为微干稍有湿润，肌肉有光泽，肉色均匀，不黏，肉汁透明，脂肪呈洁白色、柔软，有弹性；质次的肉，其表面有一层风干灰暗色外膜，有黏液，肉汁浑浊，脂肪无光泽，肉色红白不分明。其次，从气味判断。新鲜肉有正常的鲜腥肉味；质次的猪肉有酸霉味、腐败味和其他异味。另外可用手按压肉，按压的小窝能迅速复原，富有弹性，不粘手的为鲜肉；如果手压后，凹陷处恢复较慢，或不能完全恢复的则为次质肉；凹陷处不能恢复或留有明显痕迹的则为变质肉。

猪肉的营养价值

中医认为，猪肉性平、味甘，有润肠胃、生津液、补肾气、解热毒的功效，主治热病伤津、消渴羸瘦、肾虚体弱、产后血虚、燥咳、便秘，有补虚、滋阴、润

燥、滋肝阴、润肌肤、利小便和止消渴的作用。猪肉煮汤饮下可急补由于津液不足引起的烦躁、干咳、便秘和难产。

1.蛋白质。猪肉的蛋白质为完全蛋白质，含有人体必需的各种氨基酸，并且必需氨基酸的构成比例接近人体需要，因此易被人体充分利用，营养价值高，属于优质蛋白质。

2.脂类。猪肉中的脂类主要是中性脂肪和胆固醇。在畜肉中，猪肉的脂肪含量最高，脂肪的组成以饱和脂肪酸为主，熔点较高。这也是猪油在较低温度下呈固态的原因。猪肉中胆固醇含量在瘦肉中比较低，肥肉比瘦肉高，内脏中最高。

3.碳水化合物。猪肉中的碳水化合物主要以糖原的形式存在于肌肉和脏腑中。猪肉的营养价值非常全面，除了蛋白质、脂肪等主要营养成分外，还含有钙、磷、铁、维生素B₁、维生素B₂和烟酸等。猪瘦肉中含有血红蛋白，可以起到补铁的作用，能够预防贫血。

4.浸出物。猪肉在烹煮时可溶解出一些成味物质，这些成味物质就是浸出物，包括含氮浸出物和非含氮浸出物。含氮浸出物包括核苷酸、肌苷、游离氨基酸和嘌呤碱等。浸出物的成分与肉的风味和滋味有密切的关系，尤其是含氮浸出物的含量对肉汤厚鲜味道的影响很重要。

牛肉的挑选



牛肉分黄牛肉、水牛肉、牦牛肉、乳牛肉四种，以黄牛肉为最佳。黄牛肉的颜色一般呈棕红色或暗红色，脂肪为黄色，肌肉纤维较粗，肌肉间无脂肪夹杂。水牛肉，肉色比黄牛肉暗，肌肉纤维粗而松弛，有紫色光泽，脂肪呈黄色，干燥而少黏性，肉不易煮烂，肉质差，不如黄牛肉。

分辨牛肉是否新鲜很简单。凡色泽鲜红而有光泽，肉纹细密，肉质与脂肪坚实，无松弛之状，用尖刀插进肉内拔出时感到有弹性，肉上的刀口随之紧缩的，就是新鲜的牛肉。如发觉色泽呈现紫红色的，那就是老牛肉。如不慎买了老牛肉，若要使其变嫩，只需将其急冻再冷藏一两天，然后食用，则肉质可略变嫩，但缺少鲜美滋味。

牛肉的营养价值

牛肉是中国人的第二大肉类食品，仅次于猪肉，牛

肉蛋白质含量高，脂肪含量低，味道鲜美，深受喜爱，享有“肉中骄子”的美称。中医认为，牛肉有补中益气、滋养脾胃、强健筋骨、化痰息风、止渴止涎的功效，适合中气下陷、气短体虚、筋骨酸软和贫血久病及面黄目眩之人食用。

1.牛肉富含肌氨酸：牛肉中的肌氨酸含量比任何其它食物都高，对增长肌肉、增强力量特别有效。在进行训练的头几秒钟里，肌氨酸是肌肉燃料之源，它可以有效补充三磷酸腺苷，从而使训练能坚持得更久。

2.牛肉含维生素B₆：蛋白质需求量越大，饮食中所应该增加的维生素B₆就越多。牛肉富含充足的维生素B₆，能帮助增强免疫力，促进蛋白质的新陈代谢和有效合成，从而有助于训练后身体的恢复。

3.牛肉含肉毒碱：鸡肉、鱼肉中肉毒碱和肌氨酸的含量很低，牛肉却含量很高。肉毒碱主要支持脂肪的新陈代谢，是对健美运动员增长肌肉起重要作用的一种氨基酸。

4.牛肉含高亚油酸、低脂肪：牛肉中脂肪含量很低，但却富含结合亚油酸，这些潜在的抗氧化剂可以有效对抗举重等运动中造成的组织损伤。另外，亚油酸还可以作为抗氧化剂保持肌肉结实。

5.牛肉含锌、镁：锌是另外一种有助于合成蛋白质、促进肌肉生长的抗氧化剂。锌在谷氨酸盐和维生素B₆共同作用下，能增强免疫系统功能。镁能支持蛋白质的合成、增强肌肉力量，更重要的是可提高胰岛素合成和代谢的效率。

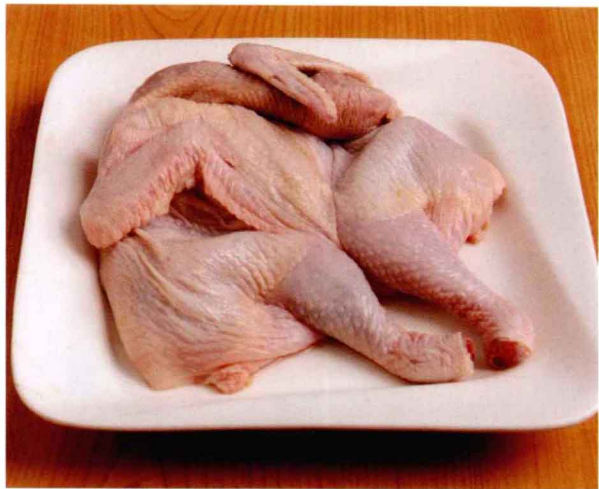
6.牛肉富含蛋白质：牛肉蛋白中的氨基酸组成比猪肉更接近人体需要，能提高机体抗病能力，对生长发育及术后、病后调养的人在补充失血、修复组织等方面特别适宜，寒冬食牛肉可暖胃，是该季节的补益佳品。

鸡的挑选

1. 挑选健康鸡：健康的鸡，精神活泼，羽毛紧密而油润；眼睛有神、灵活，眼球充满整个眼窝；鸡冠与肉髯颜色鲜红，鸡冠挺直，肉髯柔软；两翅紧贴身体，毛有光泽；爪壮有力，行动自如。而病鸡则没有以上特征。如用手摸鸡胸和嗦囊，感觉臃胀有气体或积食发硬，以及站立不稳的鸡都是不能买的。

2. 挑选嫩鸡：识别鸡的老嫩主要看鸡爪，脚掌皮薄，无僵硬现象；脚尖磨损少；脚腕间的突出物短的是嫩鸡。

3. 挑选走地鸡：大家炖鸡汤都爱用走地鸡（也称柴鸡、草鸡、土鸡，即农家养的鸡），可以看脚来识别。走地鸡的脚爪细而尖长，粗糙有力；而圈养鸡爪短而粗、圆而肉厚。



4. 识别活宰的鸡和死后宰的鸡：如果要购买已经宰杀好的鸡，需要注意鸡是不是死后再宰杀的。屠宰刀口不平整、放血良好的是活宰的鸡；刀口平整，甚至无刀口，放血不好，有残血，血呈暗红色，则可认定鸡是死后才屠宰的。

5. 识别注过水的鸡：如果发现鸡的翅膀后面有红针点，周围呈黑色，肯定是注水鸡；如果用手掐鸡的皮层，明显感觉打滑，也一定是注过水的。注水的鸡肉特别有弹性，一拍就会有“扑扑”的声音；有人用注水器将水打入鸡内脏的膜和网状膜内，只要用手指在这些鸡上面轻轻地一抠，网膜一破，水就会流淌出来。

6. 挑选新鲜的鸡肉：新鲜的鸡肉表面微干或微湿润，不粘手，指压后的凹陷能立即恢复，具有鲜鸡肉的正常气味。若购买的是冷藏鸡肉，解冻后特征应与新鲜鸡肉大致相同，若差距较大，则为次品；而眼睛凹陷下去的鸡肯定很不新鲜了。

鸡的营养价值

鸡蛋：性平，味甘，可镇心、安五脏、止惊安胎，醋煮食之，治赤白久痢、产后虚痢；熟蛋调酒服之，治产后耳鸣、耳聋；单服醋煮蛋黄，治产后虚弱。

鸡肝：性温，味甘，可补肝肾，治心腹痛，安胎止血；肝虚目暗者多食鸡肝，大有裨益。

鸡胆：性微寒，味苦，可泻肝火、理肺气，水化搽痔疮，可迅速消除炎症；治小儿百日咳有特效。

鸡血：性平，味咸，有安神定志、解毒作用。热血服之，治小儿下血及惊风，解丹毒，安神祛风。

鸡肉：黄母鸡肉能助阳气、暖小肠、止泄精；母鸡肉适用于风寒湿痹、病后产后体弱身虚；公鸡肉有益于治肾虚阳痿；乌鸡肉既是营养珍品，又是传统中药，单用或配制复方，可补气血、调阴阳、养阴清热、调经健脾、补肾固精，常用于病后康复和男女生殖系统疾患。

鱼的挑选

鱼营养丰富，肉鲜味美，是我们日常餐桌上必不可少的菜肴原料。食用鱼类是非常讲究新鲜程度的。因为不新鲜的、腐败的鱼肉，人食用后会对身体健康造成比较大的损害。所以在选购鱼的时候，新鲜程度会是考虑的首要问题。判断一条鱼是否新鲜，主要从以下几个方面进行鉴别。

鱼鳃

新鲜的鱼，通常鱼鳃盖紧闭，鱼鳃色泽鲜红，有的还带血，无黏液和污物，无异味。若鱼鳃呈淡红色或灰红色，则说明鱼已经不新鲜了；如鱼鳃呈灰白色或变黑，附有浓厚黏液与污垢，并有臭味，说明鱼已腐败变质。

鱼眼

新鲜的鱼，鱼眼光洁明亮，略呈凸状，无遮盖；不新鲜的鱼，鱼眼灰暗无光，甚至还蒙上一层糊状厚膜或污垢物，眼球模糊不清，并呈凹状；而腐败变质的鱼，鱼眼球会破裂移位。

鱼鳍

新鲜的鱼，鱼鳍的表皮会紧贴鳍条，且完好无损、色泽光亮；不新鲜的鱼，鱼鳍表皮色泽减退，且有破裂现象；腐败的鱼，鱼鳍表皮会变质剥脱，鳍条散开。

表皮

新鲜的鱼，表皮有光泽，鳞片完整且紧贴鱼身，鳞



层鲜明，鱼身附着的稀薄黏液是鱼体固有的生理现象；不新鲜的鱼，表皮灰暗无光泽，鳞片松脱，层次模糊不清，有的鱼鳞片还会变色，表皮有厚黏液；腐败变质的鱼，色泽全变，表皮有厚黏液，且有臭味。

鱼的营养价值

日常生活中，清蒸鱼、糖醋鱼、烤鱼等各式各样的吃法，令人们大赞鱼的美味。其实，鱼的各个部位都有其独特的营养价值。

鱼肉

鱼肉具有营养丰富、口感好和易于消化吸收等优点。研究发现，鱼肉中富含多种维生素、酶类、矿物质、不饱和脂肪酸及优质蛋白质等营养成分。

鱼肉可分为暗色鱼肉和白色鱼肉两种。暗色鱼肉中含有的营养物质较多，味道较腥；白色鱼肉中含有的营养物质相对较少，但腥味较轻。一般来说，活性强的金枪鱼、鲭鱼、沙丁鱼等鱼类体内含有的暗色肉较多；活性较弱的银鳕鱼、大黄鱼、比目鱼等鱼类体内含有的白色肉较多。

鱼脑

鱼脑中含有丰富的不饱和脂肪酸和磷脂类物质，这些物质有助于婴儿大脑的发育，并具有辅助治疗老年痴呆症的作用。但鱼脑中也含有较多的胆固醇，因此不宜多吃。

鱼骨

鱼骨中含有丰富的钙质，具有防治骨质疏松的作用。因此处于生长期的青少年和骨骼开始老化的中老年人应多吃鱼骨。另外，很多人因为不会烹制鱼骨而将其扔掉。其实，鱼骨的烹制方法有很多。例如，可以将鱼骨晒干、碾碎后，和肉馅一起做成丸子食用。也可以在炖鱼时多放一点醋，并使用高压锅进行炖煮，这样可使鱼骨软化，直接食用。