**2016年鱼科星级员工专业知识题库**

1、鱼肉富含动物蛋白质和磷质等，营养丰富，滋味鲜美，易被人体消化吸收，对人类体力和智力的发展具有重大作用。鱼体的其他部分可制成[鱼肝油](http://baike.baidu.com/view/22162.htm)、鱼胶、鱼粉等。 有些鱼类如金鱼、[热带鱼](http://baike.baidu.com/view/4680.htm)等体态多姿、色彩艳丽，具有较高的观赏价值。

2、著名的“[四大家鱼](http://baike.baidu.com/view/91889.htm)”：青鱼、草鱼、[鲢鱼](http://baike.baidu.com/view/74793.htm)、鳙鱼。

3、鲤鱼俗称鲤拐子、毛子等，隶属于[鲤科](http://baike.baidu.com/view/105813.htm)。身体侧扁而腹部圆，口呈马蹄形，须2对。背鳍基部较长，背鳍和臀鳍均有一根粗壮带锯齿的硬棘。体侧金黄色，尾鳍下叶橙红色。鲤鱼平时多栖息于江河、湖泊、水库、[池沼](http://baike.baidu.com/view/1306540.htm)的水草丛生的水体底层，以食底栖动物为主。

4、鲤鱼其适应性强，耐寒、耐碱、耐缺氧。在流水或静水中均能产卵，产卵场所多在水草丛中，卵粘附于水草上发育。鲤鱼是淡水鱼类中品种最多、分布最广、养殖历史最悠久、产量最高者之一。

5、鲤鱼经人工培育的品种很多，如[红鲤](http://baike.baidu.com/view/1046359.htm)、团鲤、草鲤、[锦鲤](http://baike.baidu.com/view/15591.htm)、火鲤、芙蓉鲤、荷包鲤等。品种不同，其体态颜色各异，深受大家的喜爱。

6、鲤鱼的功效：煮食，可治咳逆上气、[黄疸](http://baike.baidu.com/view/136162.htm)、口渴，通利小便。消除下肢水肿及胎气不安。作[鲋](http://baike.baidu.com/view/264744.htm)，有温补作用，去冷气、胸闷腹胀、上腹积聚不适等症。烧研成末，能发汗，治咳嗽气喘，催乳汁和消肿。用米饮调服，治大人小儿的严重腹泻。用童便浸煨，可治反胃及恶风入腹。

7、鲤鱼的营养分析

1）鲤鱼的蛋白质不但含量高，而且质量也很高，人体消化吸收率可达96%，并含有能供给人体必需的氨基酸、矿物质、维生素A和维生素D等人体所需元素。

2）鲤鱼的脂肪多为不饱和脂肪酸，能最大限度的降低胆固醇，可以防治动脉硬化、冠心病，因此，多吃鱼可以健康长寿。

3）鲤鱼食部每百克蛋白质17.6克，脂肪4.1克，维生素A25微克，[核黄素](http://baike.baidu.com/view/62653.htm)0.09克，[尼克酸](http://baike.baidu.com/view/964367.htm)2.7毫克，维生素总E1.27毫克，钾334毫克，镁33毫克，锌2.08毫克，硒15.38毫克。氨基酸含量完全。

8、鲤鱼忌与绿豆、芋头、牛羊油、猪肝、[鸡肉](http://baike.baidu.com/view/540330.htm)、荆芥、甘草、南瓜、和狗肉同食，也忌与中药中的朱砂同服；鲤鱼与咸菜相克：可引起消化道癌肿。

9、鲤鱼味甘、性平，入脾、肾、肺经。

有补脾健胃、利水消肿、通乳、清热解毒、止嗽下气

对各种水肿、浮肿、腹胀、少尿、[黄疸](http://baike.baidu.com/view/136162.htm)、乳汁不通皆有益

宜：鲤鱼对孕妇胎动不安、妊娠性消肿有很好的食疗效果。中医学认为，鲤鱼各部位均可入药。鲤鱼皮可治疗鱼梗；鲤鱼血可治疗口眼歪斜；鲤鱼汤可治疗小儿身疮；用鲤鱼治疗怀孕妇女的浮肿，胎动不安有特别疗效。

忌：根据民间经验，鲤鱼为发物，鲤鱼两侧各有一条如同细线的筋，剖洗时应抽出去掉。恶性肿瘤，淋巴结核，红斑狼疮，支气管哮喘，小儿痄腮，血栓闭塞性脉管炎，痈疖疔疮，荨麻疹，皮肤湿疹等疾病患者均忌。

10、鲫鱼主要是以植物为食的杂食性鱼，喜群居而行，择食而居。肉质细嫩，肉营养价值很高，每百克肉含蛋白质 13克、脂肪 11克，并含有大量的钙、磷、铁等矿物质。鲫鱼药用价值极高，其性平味甘，入胃、肾，具有和中补虚、除羸、温胃进食、补中生气之功效。鲫鱼分布广泛，全国各地水域常年均有生产，以2～4月份和8～12月份的鲫鱼最肥美，为我国重要食用鱼类之一。最大体长约30厘米，栖息深度为0～20米，无毒，经济型食用鱼类，物美价廉。多产于黄河流域、长江流域一带，[洱海](http://baike.baidu.com/view/27511.htm)鲫鱼较为出名。

11、鲫鱼头像小鲤鱼，形体黑胖（也有少数呈白色），肚腹中大而脊隆起。大的可达一、二斤重。栖息在柔软的淤泥中，能补胃。三、四月它的肉厚而且[鱼子](http://baike.baidu.com/view/48132.htm)多，味道很美。鲫鱼是鱼中上品，生息在池塘、湖泊，河流等淡水水域。体长15～20厘米。呈流线型(也叫梭型)，体高而侧扁，前半部弧形，背部轮廓隆起，尾柄宽；腹部圆形，无肉稜。头短小，吻钝。无须。鳃耙长，鳃丝细长。下咽齿一行，扁片形。鳞片大。侧线微弯。背鳍长，外缘较平直。 [鳃耙](http://baike.baidu.com/view/413150.htm)细长，呈针状，排列紧密，鳃耙数100～200。背鳍、臀鳍第3根硬刺较强，后缘有锯齿。胸鳍末端可达腹鳍起点。尾鳍深叉形体背银灰色而略带黄色光泽，腹部银白而略带黄色，各鳍灰白色。根据生长水域不同，体色深浅有差异。

12、鲫鱼药用价值极高，其性平味甘，入胃、肾，具有和中补虚、除羸、温胃进食、补中生气之功效。

13、鲫鱼适宜：慢性肾炎水肿，肝硬化腹水，营养不良性浮肿者宜食；孕妇产后乳汁缺少者宜食；脾胃虚弱，饮食不香者宜食，小儿麻疹初期，或麻疹透发不快者宜食；痔疮出血，慢性久痢者宜食。忌：鲫鱼补虚，诸无所忌。但感冒发热期间不宜多吃。

14、带鱼[1]  属于[脊索动物门](http://baike.baidu.com/view/194318.htm)下脊椎动物亚门中的硬骨鱼纲鲈形目带鱼科。又叫[刀鱼](http://baike.baidu.com/view/30981.htm)、裙带、肥带、油带、牙带鱼等，性凶猛。[青岛](http://baike.baidu.com/subview/3393/15774777.htm)、[日照](http://baike.baidu.com/subview/9196/7100765.htm)[黄海](http://baike.baidu.com/subview/8520/6532655.htm)沿岸城市称鱽鱼。带鱼的[体型](http://baike.baidu.com/view/742170.htm)[侧扁](http://baike.baidu.com/view/791748.htm)如带，呈银灰色，[背鳍](http://baike.baidu.com/view/406940.htm)及[胸鳍](http://baike.baidu.com/view/406933.htm)浅灰色，带有很细小的斑点，[尾巴](http://baike.baidu.com/view/730155.htm)呈[黑色](http://baike.baidu.com/view/23457.htm)，带鱼头尖口大，至尾部逐 渐变细，身高为头长的2倍，全长1米左右。性凶猛，主要以[毛虾](http://baike.baidu.com/view/167924.htm)、[乌贼](http://baike.baidu.com/view/66331.htm)为食。主要分布于西[太平洋](http://baike.baidu.com/view/1955.htm)和[印度洋](http://baike.baidu.com/view/29284.htm)，在中国的[黄海](http://baike.baidu.com/subview/8520/6532655.htm)、[东海](http://baike.baidu.com/subview/48205/6469344.htm)、[渤海](http://baike.baidu.com/view/45137.htm)一直到[南海](http://baike.baidu.com/subview/15793/7380648.htm)都有分布，和[大黄鱼](http://baike.baidu.com/view/24740.htm)、[小黄鱼](http://baike.baidu.com/view/22155.htm)及[乌贼](http://baike.baidu.com/view/66331.htm)并称为中国的四大海产。

15、带鱼为高脂鱼类，含蛋白质、脂肪、维生素B1、B2和烟酸、钙、磷、铁、碘等成分。带鱼肉厚刺少，营养丰富。有补脾、益气、暖胃、养肝、泽肤、补气、养血、健美的作用。适合体虚之人如头晕、 气短、乏力、 营养不良者食用，对脾胃虚弱、消化不良、皮肤干燥者尤为适宜。所以，胃口不佳的人， 可以考虑在夏天多吃些带鱼。

16、带鱼的营养价值

带鱼富含脂肪、蛋白质、维生素A、不饱和脂肪酸、磷、钙、铁、碘等多种营养成分。带鱼性温，味甘，具有暖胃、泽肤、补气、养血、健美以及强心补肾、舒筋活血、消炎化痰、清脑止泻、消除疲劳、提精养神之功效。

带鱼富含人体必需的多种矿物元素以及多种维生素，实为老人、儿童、孕产妇的理想滋补食品，尤其适宜气短乏力、久病体虚、血虚头晕、食少羸瘦、营养不良以及皮肤干燥者食用。此外，孕妇吃带鱼有利于胎儿脑组织发育；少儿多吃带鱼有益于提高智力；老人多吃带鱼则可以延缓大脑萎缩、预防老年痴呆；女性多吃带鱼，能使肌肤光滑润泽，长发乌黑，面容更加靓丽。

带鱼的DHA和EPA含量高于淡水鱼。DHA是大脑所需的营养物质，对提高记忆力和思考能力十分重要，加之带鱼含有丰富的卵磷脂， 使其较一般淡水鱼更具补脑功能。EPA则俗称血管清道夫，对降低血脂有益。带鱼中丰富的镁元素也对心血管系统有很好的保护作用， 有利于预防高血压、心肌梗死等心血管疾病。

带鱼肉质细腻，没有泥腥味，不论鲜带鱼还是冻带鱼都易于加工并可于多种食材搭配，常见做法有清炖、清蒸、油炸、清蒸、红烧，也可以做干锅、火锅以及多重西式、日式料理。鱼肉易于消化，是老少咸宜的家常菜谱。

17、四大家鱼是指：[青鱼](http://baike.baidu.com/subview/36736/15339491.htm)、[草鱼](http://baike.baidu.com/view/36743.htm)、[鲢鱼](http://baike.baidu.com/view/74793.htm)、[鳙鱼](http://baike.baidu.com/view/375086.htm)鲢鱼又叫白鲢。在水域的上层活动，吃绿藻等浮游植物；鳙鱼[1]  的头部较大，俗称“胖头鱼”，又叫花鲢。栖息在水域的中上层，吃原生动物、水蚤等浮游动物；草鱼生活在水域的中下层，以水草为食物；青鱼栖息在水域的底层，吃螺蛳、蚬和蚌等软体动物；这4种鱼混合饲养能提高饵料的利用率，增加鱼的产量。

18、[青鱼](http://baike.baidu.com/subview/36736/15339491.htm)（Mylopharyngodon piceus）又叫黑鲩，全身有较大的鳞片。外形很像草鱼，但全身的鳞片和鱼鳍都带灰黑色。青鱼的名字也由此而来。鳞片大而粗。它的尾部比草鱼要细长。背鳍、胸鳍、腹鳍和尾鳍都比草鱼长且硬挺。青鱼主要分布于我国长江以南的平原地区，长江以北较稀少；青鱼在生殖季节有溯游习性。已移殖到亚、欧、美、非各洲的许多国家。它是长江中、[下游](http://baike.baidu.com/view/186491.htm)和沿江湖泊里的重要渔业资源和各湖泊、池塘中的主要养殖对象，为我国淡水养殖的“[四大家鱼](http://baike.baidu.com/view/91889.htm)”之一。

19、[草鱼](http://baike.baidu.com/view/36743.htm)（Grass carp ）又称鲩、油鲩、草鲩、白鲩、草鱼、草根（东北）、混子、黑青鱼等。身体长而“秀气”，体色为青黄色，腹部略显白色。鳞片大而粗。它的背鳍、胸鳍、腹鳍和尾鳍都比青鱼小而短。栖息于平原地区的江河湖泊，一般喜居于水的中下层和近岸多水草区域。性活泼，游泳迅速，常成群觅食。为典型的草食性鱼类。草鱼幼鱼期则食幼虫，藻类等，草鱼也吃一些荤食，如蚯蚓，蜻蜓等。成年后食料是高等水生植物和部分陆草，其中以高等水生植物的苦草、轮叶黑藻、小茨藻、眼子藻、浮藻、芜藻最喜食。干流或湖泊的深水处越冬。因其生长迅速，饲料来源广，是中国淡水养殖的[四大家鱼](http://baike.baidu.com/view/91889.htm)之一。

20、鲢鱼又叫白鲢、水鲢、跳鲢、鲢子，属于鲤形目，鲤科，是著名的四大家鱼之一。

体形侧扁、稍高，呈纺锤形，背部青灰色，两侧及腹部白色。胸鳍不超过腹鳍基部。

各鳍色灰白。头较大。眼睛位置很低。鳞片细小。腹部正中角质棱自胸鳍下方直延达肛门。形态和鳙鱼相似，鲢鱼性急躁，善跳跃。

鲢鱼味甘，性平，无毒，其肉质鲜嫩，营养丰富，是较宜养殖的优良鱼种之一。为我国主要的淡水养殖鱼类之一。

分布在全国各大水系。鲢鱼是人工饲养的大型淡水鱼，生长快、疾病少、产量高，多与草鱼、鲤鱼混养。鲢鱼鳞片细而小。

21、[鳙鱼](http://baike.baidu.com/view/375086.htm)（Aristichthys nobilis （Richardson））又叫花鲢、黄鲢、鱃鱼、

22、胖头鱼、包头鱼、大头鱼、黑鲢、麻鲢、也有叫雄鱼。体长89—425毫米。体长为体高3.1—3.5倍，为头长2.8到3.4倍。体略高而侧扁，腹缘自腹鳍基部至肛门间有狭窄的皮棱。头大，头长于体高，前部颇宽。头长为吻长3—4.2倍，为眼径5.8—7.4倍。口端位，宽圆，口裂倾斜，末端可达眼前缘之下。眼小，位于头侧中轴之下。鳃耙数目很多，栅片状，排列紧密，但不联合。咽齿呈杓形，齿面光滑。鳞细小。背鳍短，起点较近于尾鳍基，无硬刺。尾鳍深叉形。鳔两室。腹膜黑色。体背部及上半部微黑，腹部银白色，体测有许多不规则的黑色斑点，各鳍灰白色且有黑色小斑点。性温顺，行动迟缓。主要浮游动物为食，也吃少量浮游植物。一般4冬龄以上才达性成熟。产卵期在4—7月。在流水中产漂浮性卵。生长较快。最大个体重达70—80市斤。天然产量也很大。身体有点像鲢鱼，但头比鲢鱼要大得多，故又名“胖头鱼”；背面暗黑色，并有不规则黑点，因而俗称“花鲢”。它的鳞片与鲢鱼相似，细而小。是淡水鱼的一种。有“水中清道夫”的雅称，中国四大家鱼之一。外形似鲢鱼，体侧扁。头部大而宽，头长约为体长的1/3。口亦宽大，稍上翘。眼位低。鳙鱼生长在淡水湖泊、河流、水库、池塘里。多分布在水的中上层。我国东部平原各主要水系均有产出。能食用，有益智商、助记忆、延缓衰老的作用。

23、鱼的养殖新品种虽然日渐增加，但“四大家鱼”仍是养殖的主要品种。为了能够买到合适的“四大家鱼”鱼种，必须学会识别方法。

刚孵出的仔鱼，一般叫鱼苗、鱼花、水花等。待长至3.3厘米长以后，就叫做鱼种了。

这时就可以对“四大家鱼”鱼种进行识别方法是：

[草鱼](http://baike.baidu.com/view/36743.htm)体色淡黄，鳞片清楚，头部扁平，吻端钝圆；

[青鱼](http://baike.baidu.com/view/36736.htm)身体和鳍为灰黑色，鳞片不明显，头较尖；

[鲢鱼](http://baike.baidu.com/view/74793.htm)体色银白，头比[鳊鱼](http://baike.baidu.com/view/48713.htm)小，从胸鳍到肛门都有腹棱，侧观腹缘呈弧形，胸鳍尖端仅达[腹鳍](http://baike.baidu.com/view/406927.htm)基部；

[鳙鱼](http://baike.baidu.com/view/375086.htm)体色黑而稍带黄色，头大，侧观腹缘平直，胸鳍尖端越过腹鳍基部。

24、虾（Shrimp），是一种生活在水中的[节肢动物](http://baike.baidu.com/view/21683.htm)，属[节肢动物](http://baike.baidu.com/view/21683.htm)[甲壳类](http://baike.baidu.com/view/936591.htm)，种类很多，包括南极红虾、[青虾](http://baike.baidu.com/view/977793.htm)、[河虾](http://baike.baidu.com/view/1326510.htm)、[草虾](http://baike.baidu.com/view/990071.htm)、[对虾](http://baike.baidu.com/view/21682.htm)、[明虾](http://baike.baidu.com/view/990213.htm)、[龙虾](http://baike.baidu.com/subview/30404/13860190.htm)等。 虾具有很高的食疗营养价值，并可以用做于[中药材](http://baike.baidu.com/subview/108081/6244204.htm)。

25、淡水虾性温味甘、微温，入肝、肾经。虾肉有补肾壮阳，通乳抗毒、养血固精、化瘀解毒、益气滋阳、通络止痛、开胃化痰等功效。

26、淡水虾的营养分析

1）虾营养丰富，且其肉质松软，易消化，对身体虚弱以及病后需要调养的人是极好的食物。

2）虾中含有丰富的镁，镁对心脏活动具有重要的调节作用，能很好的保护心血管系统，它可减少血液中胆固醇含量，防止动脉硬化，同时还能扩张冠状动脉，有利于预防高血压及心肌梗死。

3）虾的[通乳](http://baike.baidu.com/view/825178.htm)作用较强，并且富含磷、钙、对小儿、孕妇尤有补益功效。

4）日本大阪大学的科学家发现，虾体内的[虾青素](http://baike.baidu.com/view/114538.htm)有助于消除因时差反应而产生的“时差症”。

5）不管何种虾，都含有丰富的蛋白质，营养价值很高，其肉质和鱼一样松软，易消化，而且无腥味和骨刺，同时含有丰富的矿物质（如钙、磷、铁等），海虾还富含碘质，对人类的健康极有裨益。根据科学的分析，虾可食部分蛋白质占16～20%左右。

27、虾的禁忌

虾与含维生素C的食物相克（不宜配炒）

虾和南瓜：同食会引起痢疾，可以用黑豆、甘草解毒。

虾和果汁：同食会腹泻。

虾儿忌维生素c(药片) 。食少肚痛难忍,食多死亡。

虾皮和黄豆：同食会消化不良。

虾皮和[红枣](http://baike.baidu.com/view/42340.htm)：同食会中毒。

对虾和[维生素C](http://baike.baidu.com/view/19636.htm)：同食会可致砷中毒。

28、虾米又名海米、金钩、开洋。是用鹰爪虾、脊尾白虾、羊毛虾和周氏新对虾等加工的熟干品。虾米是著名的[海味品](http://baike.baidu.com/view/3853763.htm)，有较高的营养价值，据测定每一百克虾米含蛋白质58.1克，脂肪2.1克，糖类4.6克，钙577毫克，磷614毫克，铁13.1毫克，还有多种维生素等。虾米味甘、咸、性温；具有补肾壮阳、理气开胃之功效。

29、虾米最有[营养价值](http://baike.baidu.com/view/439169.htm)的成分其实是虾皮和虾仁上红颜色的成分，名称叫[虾青素](http://baike.baidu.com/view/114538.htm)，是迄今为止发现的最强的[抗氧化剂](http://baike.baidu.com/view/53375.htm)，虾皮中的含量是800PPM左右，但如果红色成分已经褪色，说明虾青素已经被氧化了。

30、虾米的营养价值

1）虾营养丰富，含蛋白质是鱼、蛋、奶的几倍到几十倍；还含有丰富的钾、碘、镁、磷等矿物质及[维生素A](http://baike.baidu.com/view/6447.htm)、[氨茶碱](http://baike.baidu.com/view/151458.htm)等成分，且其肉质松软，易消化，对身体虚弱以及病后需要调养的人是极好的食物；

2）虾中含有丰富的镁，镁对心脏活动具有重要的调节作用，能很好的保护心血管系统，它可减少血液中胆固醇含量，防止动脉硬化，同时还能扩张冠状动脉，有利于预防高血压及心肌梗死；

3）虾的通乳作用较强，并且富含磷、钙、对小儿、孕妇尤有补益功效；

4）日本[大阪大学](http://baike.baidu.com/view/142223.htm)的科学家发现，虾体内的[虾青素](http://baike.baidu.com/view/114538.htm)有助于消除因时差反应而产生的“时差症”；

5）虾皮有镇静作用，常用来治疗[神经衰弱](http://baike.baidu.com/view/47715.htm)、[植物神经功能紊乱](http://baike.baidu.com/view/667212.htm)诸症；

6）老年人常食虾皮，可预防自身因缺钙所致的骨质疏松症；老年人的饭菜里放一些虾皮，对提高食欲和增强体质都很有好处。

31、如何辨别虾米好坏

首先从色泽上看，体表鲜艳发亮、发黄或浅红色的为上品，这种海米都是晴天晒制的。色暗而不光洁的，多数是在[阴雨天](http://baike.baidu.com/item/%E9%98%B4%E9%9B%A8%E5%A4%A9)晾制的。在同一批次中，颜色大体一致是最好的，出现两种以上颜色的，质量不好的居多，有的是好与坏掺和，属于假冒伪劣产品。

其次，是从体形上看：海米体形弯曲的，说明是用活虾加工的，这是由于活虾死亡有一个逐步死亡收缩的过程。反之，海米体形笔直或不大弯曲的，则大多数是用死虾加工的。挑选是最好选购体净肉肥，无贴皮，无窝心爪，无空头壳的为好。

另外，消费者在选购干海鲜产品中还要看看里面的杂质，海米大小匀称，其中无杂质和其他鱼虾的为上品。选购干海鲜产品时，抓一把海米用力攥一下，看它能不能粘到一块，如果粘到一起就说明海米水分大，容易腐烂变质，新鲜的海米味道鲜香，闻起来没有异味。不新鲜的海米色泽陈暗、个体不完整、虾糠多。尹宝昌最后说，从口味上来说也很容易区分干鲜海产品的产品好坏，取一个海米放在嘴中嚼之，感到鲜而微甜的为上品。盐味重的质量差，用浓重的盐味压其他不正常味道的，都是质量不好的产品。

32、虾米的适合人群：一般人群均可食用。中老年人、孕妇、心血管病患者、肾虚[阳痿](http://baike.baidu.com/view/21339.htm)、男性不育症、腰脚无力之人尤其适合食用；宿疾者、正值上火之时者、患过敏性鼻炎、支气管炎、反复发作性过敏性皮炎的老年人、患有皮肤疥癣者忌食。

 [1]

33、如何保存虾米

1）. 淡质虾米可摊晒在太阳下，待其干后，装入瓶内，保存起来；

2）. 咸质虾米，切忌在阳光下晾晒，只能将其摊在阴凉处风干，再装进瓶中；

3）. 无论是保存淡质虾米，还是咸质虾米，都可将瓶中放入适量大蒜，以避免虫蛀。

4）.放冷柜直接保存，在一定时间内食用。

34、花蛤是市场上常见的贝壳类海产品，广泛分布在中国南[北海](http://baike.baidu.com/view/15716.htm)区，它生长迅速，养殖周期短，适应性强（广温、广盐、广分布），离水存活时间长，是一种适合于人工高密度养殖的优良贝类，是中国四大[养殖贝类](http://baike.baidu.com/view/3868593.htm)之一。可食用做菜。

35、花蛤肉味鲜美、营养丰富，蛋白质含量高，氨基酸的种类组成及配比合理； 脂肪含量低，不饱和脂肪酸较高，易被人体消化吸收，还有各种维生素和药用成分。含钙、镁、铁、锌等多种人体必需的微量元素，可作为人类的营养、绿色食品，深受消费者的青睐。蛤肉以及贝类软体动物中，含一种具有降低血清胆固醇作用的代尔太7—胆固醇和24—亚甲基胆固醇，它们兼有抑制胆固醇在肝脏合成和加速排泄胆固醇的独特作用，从而使体内胆固醇下降。它们的功效比常用的降胆固醇的药物谷固醇更强。中医认为，蛤肉有滋阴明目、软坚、化痰之功效，有的贝类还有益精润脏的作用。所有人都可以吃。高胆固醇、高血脂体质的人以及患有甲状腺肿大、支气管炎、胃病等疾病的人尤为适合。

温馨提示：花蛤等贝类本身极富鲜味，烹制时千万不要再加味精，也不宜多放盐，以免鲜味反失，贝类应经吐沙、熟透后食用。花蛤等贝类性多寒凉，故[脾胃虚寒](http://baike.baidu.com/view/1131975.htm)者不宜多吃。

36、鳖（soft shelled turtle）。俗称[甲鱼](http://baike.baidu.com/view/91907.htm)、[水鱼](http://baike.baidu.com/view/980735.htm)、[团鱼](http://baike.baidu.com/view/601036.htm)和[王八](http://baike.baidu.com/view/5021.htm)等，[卵生](http://baike.baidu.com/view/30290.htm)爬行动物，水陆两栖生活。[鳖肉](http://baike.baidu.com/view/127751.htm)味鲜美、营养丰富，有清热养阴，平肝熄风，软坚散结的效果。[鳖](http://baike.baidu.com/view/32861.htm)不仅是餐桌上的美味佳肴，而且含有蛋白质、脂肪、钙、铁等多种营养成分，是一种用途很广的滋补药品。

37、甲鱼与[乌龟](http://baike.baidu.com/subview/18484/13870734.htm)的不同点：1.咬合力比大部分龟强；2.甲鱼的壳边缘有肉裙，而乌龟没有。3.乌龟可以把全身缩起来，甲鱼却无法做到。

38、甲鱼肉性平、味甘；归肝经。具有滋阴凉血、补益调中、补肾健骨、散结消痞等作用　可防治身虚体弱、肝脾肿大、肺结核等症。以下人群不宜食用甲鱼：肝炎患者由于胃黏膜水肿，小肠绒毛变粗变短，胆汁分泌失调等因素，消化吸收机能大大减弱。而甲鱼含有很丰富的蛋白质，病人食后不仅难以吸收，反而会加重肝脏负担，严重时肝细胞还会大量坏死，[血清胆红素](http://baike.baidu.com/view/834216.htm)剧增，血浆浓度升高，诱发肝昏迷。肠胃功能虚弱、消化不良的人应慎吃。尤其是患有肠胃炎、胃溃疡、[胆囊炎](http://baike.baidu.com/view/38285.htm)等消化系统疾病患者不宜食用。失眠、孕妇及产后泄泻也不宜食用。

39、如何挑选甲鱼？

好的甲鱼动作敏捷，腹部有光泽，肌肉肥厚，裙边厚而向上翘，体外无伤病痕迹；把甲鱼翻转，头腿活动灵活，很快能翻回来，既为质量较优的甲鱼；需格外注意的是，买甲鱼必须买活的，千万不能图便宜买死甲鱼，甲鱼死后体内会分解大量毒物，容易引起食物中毒，即使冷藏也不可食用。

一看：主要看甲鱼的各个部位。凡外形完整，无伤无病，肌肉肥厚，腹甲有光泽，背胛肋骨模糊，裙厚而上翘，四腿粗而有劲，动作敏捷的为优等甲鱼；反之，为劣等甲鱼。

二抓：用手抓住甲鱼的反腿掖窝处，如活动迅速、四脚乱蹬、凶猛有力的为优等甲鱼；如活动不灵活、四脚微动甚至不动的为劣等甲鱼。

三查：主要检查甲鱼颈部有无钩、针。有钩、针的甲鱼，不能久养和长途运输。检查的方法：可用一硬竹筷刺激甲鱼头部，让它咬住，再一手拉筷子，以拉长它的颈部，另一手在颈部细摸。

四试：把甲鱼仰翻过来平放在地，如能很快翻转过来，且逃跑迅速、行动灵活的为优等甲鱼；如翻转缓慢、行动迟钝的为劣等甲鱼。

40、如何加工甲鱼

1）将甲鱼翻过身来，背朝地，肚朝天，当它使劲翻身将脖子伸到最长时，用快刀在脖根一剁，然后控血。

2）当甲鱼伸长脖子翻身时，用两指抓住其颈部，用快刀在头部割断其头骨，然后控血。

3）用筷子引出甲鱼头，待其咬住拉长，用刀斩断颈根，然后控血。如果自己无法下手的话，那最好让卖家帮你宰杀，自己加工清洗。

清洗方法如下：放半锅水，水温烧至大约有70~80度，将宰杀后的甲鱼放在热水中，烫2～5分钟（具体时间和温度根据甲鱼的老嫩和季节掌握）捞出，放凉后（迫不及待者可以用凉水浸泡降温），用一小刀将甲鱼全身的乌黑污皮轻轻刮净。注意了，可别把[裙边](http://baike.baidu.com/view/737695.htm)（也叫飞边，位于甲鱼周围，是甲鱼身上滋味最香美的部分）刮破或刮掉。刮净黑皮后，再将甲鱼清洗干净。

从甲鱼的裙边底下沿周边割开，将盖掀起，去除内脏；还有一种方法，是用剪刀或尖刀在甲鱼的腹部切开十字刀口，挖出内脏，用清水洗净。内脏掏净后，洗净，斩掉四爪尖和尾鞘，去掉四脚附着的黄油。诀窍没有别的，就是胆大心细性子刚，下手迅速心不慌。另外，甲鱼体内的黄油腥味异常，一定要除净。

41、鳖浑身都是宝，鳖的头、甲、骨、肉、卵、胆、脂肪均可入药。

42、甲鱼的食用禁忌

1）死甲、变质的甲鱼不能吃；煎煮过的鳖甲没有药用价值

2）生甲鱼血和胆汁配酒会使饮用者中毒或罹患严重贫血症

3）甲鱼肉的腥味较难除掉，光靠洗或加葱、姜、酒等调料，都不能达到令人满意的效果；在宰杀甲鱼时，从甲鱼的内脏中捡出[胆囊](http://baike.baidu.com/view/179240.htm)，取出胆汁，待将甲鱼洗涤后，将甲鱼胆汁加些水，涂抹于甲鱼全身；稍待片刻，用清水漂洗干净，甲鱼胆汁不苦，不用担心会使甲鱼肉变苦

4）甲鱼的周身均可食用，特别是甲鱼四周下垂的柔软部分，称为“鳖裙”，其味道鲜美无比，别具一格，是甲鱼周身最鲜、最嫩、最好吃的部分，甲鱼肉极易消化吸收，产生热量较高，营养极为丰富，一般多做成“甲鱼汤”饮用，又可做成美味的佳肴，供人享用。

43、龙虾（学名：*Procambarus clarkii*）：也称[克氏原螯虾](http://baike.baidu.com/view/93311.htm)、[红螯虾](http://baike.baidu.com/view/2340661.htm)和[淡水小龙虾](http://baike.baidu.com/view/1306899.htm)。形似[虾](http://baike.baidu.com/subview/69885/9861066.htm)而甲壳坚硬。成体长约5.6~11.9厘米，暗红色，甲壳部分近黑色，腹部背面有一楔形条纹。幼虾体为均匀的灰色，有时具黑色波纹。螯狭长。[甲壳](http://baike.baidu.com/view/1085847.htm)中部不被网眼状空隙分隔，甲壳上明显具颗粒。额剑具侧棘或额剑端部具刻痕。龙虾是淡水经济虾类，因肉味鲜美广受人们欢迎。因其杂食性、生长速度快、适应能力强而在当地生态环境中形成绝对的竞争优势。 其摄食范围包括[水草](http://baike.baidu.com/view/3835.htm)、藻类、[水生昆虫](http://baike.baidu.com/view/2496506.htm)、动物尸体等，食物匮缺时亦自相残杀。小龙虾近年来在中国已经成为重要经济养殖品种。在商业养殖过程中应严防逃逸，尤其是严防逃入人迹罕至的原生态水体。其对当地物种生态竞争优势而导致破坏性危害。

44、小龙虾体内的蛋白质含量很高，且肉质松软，易消化，对身体虚弱以及病后需要调养的人是极好的食物；虾肉内还富含镁、锌、碘、硒等，镁对心脏活动具有重要的调节作用，能保护心血管系统，它可减少血液中胆固醇含量，防止动脉硬化，同时还能扩张冠状动脉，有利于预防高血压及心肌梗塞。小龙虾含有虾青素，虾青素是一种很强的抗氧化剂，日本大阪大学的科学家发现，虾青素有助消除因时差反应而产生的“时差症”。另外，小龙虾还可入药，能化痰止咳，促进手术后的伤口生肌愈合

45、如何选购小龙虾？

1）用洗虾粉洗过的小龙虾，往往看上去非常干净，色泽也很光鲜。但被腐蚀过后的小龙虾虾钳很容易脱落，如果餐桌上的小龙虾虾钳普遍比较少的话，使用洗虾粉的可能性就比较大，因此掉钳的小龙虾要慎食。

2）看小龙虾是否生活在清水中，一看背部，红亮干净，尚可，再翻开看它的腹部绒毛和爪上的毫毛，这里如果白净整齐，基本上是干净水质养出来的。

3）小龙虾毕竟是吃腐殖动物尸体的水生动物，细菌和毒素只会越来越多地积存在体内，所以人们尽量要买刚刚长大的小龙虾。选购时要会看皮色：老龙虾或红得发黑或红中带铁青色，青壮龙虾则有一种自然健康的光泽。再用手碰碰虾壳，铁硬的是老的，像指甲一样有弹性的才是刚长大换壳的，要尽量购买软壳的小龙虾。

4）大多数餐馆的小龙虾都是做好端上餐桌的。在吃小龙虾之前，最好看一下小龙虾躯体：如果尾部蜷曲，说明入锅之前是活的。如果尾部是直的，说明入锅之前就已经死了。死的小龙虾是不能吃的，可能会引起铅中毒。此外，龙虾头部易吸附重金属和细菌，所以食用时最好去头。

5）自行烹饪小龙虾，建议用清水浸泡2～3个小时后，刷洗干净、高温煮熟后食用。

6）由于小龙虾蛋白质含量高，而蛋白质腐烂后对人体健康会带来很大损害，所以小龙虾做好后最好一次吃完。吃小龙虾不要过量，因为摄入过多的蛋白质也易引起消化不良。

46、[蛤肉](http://baike.baidu.com/view/11619535.htm)的营养价值丰富，在每100克蛤肉中含蛋白质10克、脂肪1.2克、碳水化合物2.5克，以及碘、钙、磷、铁等多种矿物质和维生素，而蛤壳中则含碳酸钙、磷酸钙、硅酸镁、碘、溴盐等。现代医学研究发现，在文蛤中有一种叫蛤素的物质，有抑制肿瘤生长的抗癌效应。

47、蛤蜊肉以及[贝类](http://baike.baidu.com/view/497588.htm)软体动物中，含一种具有降低血清胆固醇作用的代尔太7—胆固醇和24—亚甲基胆固醇，它们兼有抑制胆固醇在肝脏合成和加速排泄胆固醇的独特作用，从而使体内胆固醇下降。它们的功效比常用的降胆固醇的药物谷固醇更强。人们在食用蛤蜊和贝类食物后，常有一种清爽宜人的感觉，这对解除一些烦恼症状无疑是有益的。蛤蜊忌与田螺、[橙子](http://baike.baidu.com/view/8362.htm)、[芹菜](http://baike.baidu.com/view/21924.htm)同食。

48、牡蛎别名又叫[生蚝](http://baike.baidu.com/view/120388.htm)，是所有食物中含锌最丰富的(每100g牡蛎,不包括壳的重量，含水87.1%，含锌71.2mg，富含[蛋白锌](http://baike.baidu.com/view/2405949.htm)，是很好的补锌食物，要补锌可以常吃牡蛎或蛋白锌。为牡蛎科（ostreae）动物牡蛎（ostreagigastnunb）及其近缘动物的全体，是海产贝壳。在亚热带、热带沿海都适宜蚝的养殖，我国分布很广，北起鸭绿江，南至海南岛，沿海皆可产蚝。蚝乃软体有壳，依附寄生的动物，咸淡水交界所产尤为肥美。

49、牡蛎药材是牡蛎科动物大连湾牡蛎、近江牡蛎、长牡蛎的贝壳。牡蛎药材全年可采收，将牡蛎去肉、洗净，晒干可得。其性微寒，味咸;有重镇安神，潜阳补阴，软坚散结的功效;可治疗惊悸失眠，眩晕耳鸣，自汗盗汗，遗精崩带，胃痛吞酸等病症。

50、牡蛎营养价值

1）每100g的牡蛎，锌含量高达9.39mg，男性每天食用一个就可以满足身体对锌的需求；要补锌效果更好，可直接服用一些[蛋白锌](http://baike.baidu.com/view/2405949.htm)类的锌剂；
2）牡蛎中所含丰富的牛黄酸有明显的保肝利胆作用，这也是防治孕期肝内胆汁瘀积症的良药；
3）所含的丰富微量元素和糖元，对促进胎儿的生长发育、矫治孕妇贫血和对孕妇的体力恢复均有好处；
4）牡蛎又是补钙的最好食品，它含磷很丰富，由于钙被体内吸收时需要磷的帮助，所以有利于钙的吸收；
5）牡蛎还含有维生素B12，这是一般食物所缺少的，维生素B12中的钴元素是预防恶性贫血所不可缺少的物质，因而牡蛎又具有活跃造血功能的作用；
6）牡蛎中所含的蛋白质中有多种优良的氨基酸，这些氨基酸有解毒作用，可以除去体内的有毒物质，其中的氨基乙磺酸又有降低血胆固醇浓度的作用，因此可预防动脉硬化；

7）牡蛎提取物有明显抑制血小板聚集作用，能降低高血脂病人的血脂和血中TXA2含量，有利于胰岛素分泌和利用，又能使恶性肿瘤细胞对放射线敏感性增强，并对其生长有抑制作用。

51、牡蛎的药理作用

1）.生吃牡蛎是很多国家的传统，据说可以提高男性功能。其实，牡蛎中的活性肽对人体有多种功能，生吃只是获取了很少一部分营养保健功能，大部分由于人体胃酸的破坏作用，而没有被人体吸收利用。

为了获得牡蛎的有效营养素，用新鲜的牡蛎肉，在常温下进行酶解，筛分获得多种牡蛎多肽的混合物。此混合物通过特殊的生物转化技术，形成大小均等的小分子肽，同时获得在胃酸环境下不易被破坏的能力，使之能在活性状态下进入血液循环，从而达到修复及营养细胞的保健功效。

2）．对胃及十二指肠溃疡的作用　牡蛎所含的碳酸钙有收敛、制酸、止痛等作用，有利于胃及十二指肠溃疡的愈合．动物实验证明：牡蛎制剂白牡片能治疗豚鼠实验性溃疡和防止大鼠实验性胃溃疡的发生，并能抑制大鼠游离酸和总酸的分泌。

3）．其他作用：牡蛎可能有调节整个大脑皮层的功能。生用镇静、软坚、解热的效力良好；煅用则涩而带燥，收敛固涩之力较强。具有壮阳作用！

52、多宝鱼胶质蛋白含量高，味道鲜美，营养丰富，具有很好的滋润皮肤和美容的作用，且能补肾健脑，助阳提神；经常食用，可以滋补健身，提高人的抗病能力。中国的食用方法为清蒸、清炖，也是做生鱼片的好材料，其鱼头、骨、皮、鳍也可以做汤。

53、基围虾营养丰富，其肉质松软，易消化，对身体虚弱以及病后需要调养的人是极好的食物；虾中含有丰富的镁，能很好的保护[心血管系统](http://baike.baidu.com/view/167598.htm)，它可减少血液中胆固醇含量，防止动脉硬化，同时还能扩张冠状动脉，有利于预防高血压及[心肌梗死](http://baike.baidu.com/view/37999.htm)；虾肉还有补肾[壮阳](http://baike.baidu.com/view/300693.htm)，通乳抗毒、养血固精、化瘀解毒、益气滋阳、通络止痛、开胃化痰等功效。

54、基围虾老少皆宜；适宜肾虚阳痿、男性不育症、腰脚无力之人食用；适宜中老年人缺钙所致的小腿抽筋者食用；中老年人、孕妇和心血管病患者更适合食用； 宿疾者、正值上火之时不宜食虾；患过敏性鼻炎、支气管炎、反复发作性过敏性皮炎的老年人不宜吃虾；虾为痛风发物，患有皮肤疥癣者忌食。

55、螺贝壳边缘轮廓略呈四方形，大而坚厚，壳高达10厘米左右，螺层6级，壳口内为杏红色，有珍珠光泽海。最大可达18厘米，平均大小7至10厘米。因品种差异海螺肉可呈白色至黄色不等。[海螺壳](http://baike.baidu.com/view/749100.htm)大而坚厚，呈灰黄色或褐色，壳面粗糙，具有排列整齐而平的螺肋和细沟，壳口宽大，壳内面光滑呈红色或灰黄色，主要用于水产捕捞也可做工艺品。它富含蛋白质、维生素和人体必需的氨基酸和微量元素，是典型的[高蛋白](http://baike.baidu.com/view/117029.htm)、低脂肪、高钙质的天然动物性保健食品。

56、螺肉含有丰富的[维生素A](http://baike.baidu.com/view/6447.htm)、蛋白质、铁和钙等营养元素，对目赤、黄疸、脚气、[痔疮](http://baike.baidu.com/view/6945.htm)等疾病有食疗作用。一般人群均可食用。螺肉 适宜黄疸，水肿，小便不通，[痔疮便血](http://baike.baidu.com/view/4348707.htm)，脚气，消渴，风热目赤肿痛以及醉酒之人食用；适宜癌症，干燥综合征者食用；也适宜肥胖症，高脂血症，冠心病，动脉硬化，脂肪肝者食用。 凡屑[脾胃虚寒](http://baike.baidu.com/view/1131975.htm)，便溏腹泻之人忌食；因螺性大寒，故风寒感冒期间忌食，女子行经期间及妇人产后忌食，素有胃寒病者忌食。

57、食物相克：螺肉不宜与中药蛤蚧、西药土霉素素同服；不宜与牛肉、羊肉、[蚕豆](http://baike.baidu.com/view/38215.htm)、猪肉、蛤、面、玉米、冬瓜、香瓜、木耳及糖类同食；吃螺不可饮用冰水，否则会导致腹泻。

58、海参，属[海参纲](http://baike.baidu.com/view/135216.htm)（Holothuroidea），是生活在海边至8000米的海洋[棘皮动物](http://baike.baidu.com/view/21631.htm)，距今已有六亿多年的历史，海参以海底藻类和[浮游生物](http://baike.baidu.com/view/167850.htm)为食。 海参全身长满肉刺，广布于世界各海洋中。我国[南海](http://baike.baidu.com/subview/15793/7380648.htm)沿岸种类较多，约有二十余种海参可供食用，海参同人参、[燕窝](http://baike.baidu.com/view/558.htm)、[鱼翅](http://baike.baidu.com/view/9650.htm)齐名，是世界八大珍品之一。海参不仅是珍贵的食品，也是名贵的药材。据《[本草纲目拾遗](http://baike.baidu.com/view/172403.htm)》中记载：海参，味甘咸，补肾，益精髓，摄小便，壮阳疗痿，其性温补，足敌人参，故名海参。海参具有提高[记忆力](http://baike.baidu.com/view/296864.htm)、延缓[性腺](http://baike.baidu.com/view/763319.htm)衰老，防止动脉硬化以及抗肿瘤等作用。

59、海蜇的营养极为丰富，据测定：每百克海蜇含[蛋白质](http://baike.baidu.com/view/15472.htm)12.3克、碳水化合物4克、钙182毫克、碘132微克以及多种维生素以及丰富的胶原蛋白与其他活性物质, 是一种营养价值极高的海鲜食品。海蜇还是一味治病良药，是很多中药处方的重要成份, 据《本草纲目》记载: 有气味, 碱温无毒, 主治妇人劳损、积血带下、小儿风疾丹毒、烫火伤，众多的经验药方以及研究报道表明：海蓄对高血压、慢性气管炎、哮喘、胃溃疡、风湿等多种病症有很好的疗效,，有些含海蓄成份的药方用于癌症治疗, 据报道海蟹还具有消除疲劳和养颜美容的功效。我国医学认为，海蜇有清热解毒、化痰软坚、降压消肿之功效[5]  。加工后的产品，称伞部者为[海蜇皮](http://baike.baidu.com/view/90561.htm)，称腕部者为[海蜇头](http://baike.baidu.com/view/234601.htm)，其商品价值海蜇头贵于海蜇皮。

60、优质海蜇皮：应呈白色或浅黄色，有光泽，自然圆形、片大平整、无红衣、杂色、黑斑、肉质厚实均匀且有韧性的最好；无腥臭味；有韧性；口感松脆适口。

劣质的海蜇皮：皮泽变深、有异味，手捏韧性差，易碎裂。

优质海蜇头：应呈白色、黄褐色或红琥珀色等自然色泽，有光泽，只形完整，无蜇须，肉质厚实有韧性，且口感松脆。

劣质海蜇头：呈紫黑色，手捏韧性差，手拿起时易碎裂，有异味和脓样液体。

有生产者用褐藻胶等为原料生产人造海蜇皮，人造海蜇皮（丝）与天然海蜇皮虽然外观相似，但无天然海蜇皮的营养成分。

61、鱿鱼的营养价值非常高，其富含[蛋白质](http://baike.baidu.com/subview/15472/13245380.htm)、[钙](http://baike.baidu.com/view/39101.htm)、[牛磺酸](http://baike.baidu.com/view/390089.htm)、[磷](http://baike.baidu.com/view/39167.htm)、[维生素B1](http://baike.baidu.com/view/145619.htm)等多种人体所需的营养成分，且含量极高。此外，脂肪含量极低。[胆固醇](http://baike.baidu.com/view/24827.htm)含量较高。每100克枪乌贼鲜肉含蛋白质约15克，维生素A的含量为230国际单位，约为乌贼的2倍。鱿鱼干是[中国枪乌贼](http://baike.baidu.com/view/6403267.htm)的淡干品。虽然是美味，但是并不是人人都适合吃。高血脂、高胆固醇血症、动脉硬化等心血管病及肝病患者就应慎食。鱿鱼性质寒凉，脾胃虚寒的人也应少吃。鱿鱼是发物，患有湿疹、荨麻疹等疾病的人忌食。

62、鱿鱼干是由新鲜的海生鱿鱼和枪乌贼干制而成的,它口感鲜嫩嫩,营养丰富,被誉为海味珍品。

63、鱼肚 又叫鱼胶、白鳔、花胶、鱼鳔。鱼肚有黄鱼肚、回鱼肚、鳗鱼肚等，主要产于我国沿海及南洋群岛等地。鱼肚营养价值很高，含有丰富的蛋白质和脂肪、主要营养成分是粘性胶体高级蛋白和多糖物质。据测定每百克干鱼肚含蛋白质84.4，脂肪0.2克，脂肪0.2克，钙50毫克，磷29毫克，铁2.6毫克。

64、鱼肚可用于治疗疮疖、肿痛、无名肿毒、皮肤破裂、恶性肿瘤；腰酸背痛、风湿性腰背痛、胃病、[肺结核](http://baike.baidu.com/view/945.htm)、百日咳、呕血、再生性障碍贫血、阳菱、气管炎及产妇血崩和产后腹痛等症。对肾结石、胃和[十二指肠溃疡](http://baike.baidu.com/view/298624.htm)、[风湿性心脏病](http://baike.baidu.com/view/76126.htm)、妇科自蒂和月经不调等均有较好疗效。[鱼膘](http://baike.baidu.com/view/694670.htm)还能作胶丸外壳和粘合剂。用鱼膘制成高粘度的明胶或[黄鱼](http://baike.baidu.com/view/36625.htm)胶高达95%。

65、如何鉴别鱼肚方法？

1）色泽：鱼肚以色泽透明，无黑色血印的为好，涨发性强。一般常用的是黄色鱼肚，体厚片大，色泽淡黄明亮，涨性极好。

2）大小与厚薄：鱼肚越大越厚，其质量越好；涨发后形体大，价格也高。而一些小鱼的肚薄则价低，鱼肚以形体平坦、完整，边缘齐整为佳，一些搭片虽形体不小，也很厚，但涨发易夹心、不透、质逊。

3、干潮：鱼肚越干越好，对光照看，应透明感，质地洁净，无血筋等物，色泽透亮为佳，受潮鱼肚灰暗无光泽，质次。有的鱼肚在干制时中心部分未能干透，呈四面透明，唯独中心呈玉白色，此种鱼肚被称为“[花心鱼肚](http://baike.baidu.com/view/775219.htm)”质差。

66、干鱼肚最怕受潮、生虫，可存放于陶瓷、木制容器中。底部放吸潮剂或生石灰，密封放置。也可同时放几瓣蒜头。还可用塑料袋密封后放于速冻室内。发好的鱼肚不宜久存。

67、乌贼又称[墨鱼](http://baike.baidu.com/view/590636.htm)，乌贼的肉可食，它的墨囊里边的墨汁可加工为工业所用，墨囊也是一种药材，内壳可喂笼鸟以补充钙质。乌贼的内脏可以榨制内脏油，是制革的好原料。它的眼珠可制成眼球胶，是上等胶合剂。我国常见的乌贼有[枪乌贼](http://baike.baidu.com/view/134182.htm)（俗称[鱿鱼](http://baike.baidu.com/view/56533.htm)），[金乌贼](http://baike.baidu.com/view/94503.htm)与无针乌贼。乌贼是我国四大海产（[大黄鱼](http://baike.baidu.com/view/24740.htm)，[小黄鱼](http://baike.baidu.com/view/22155.htm)，[带鱼](http://baike.baidu.com/view/9718.htm)，乌贼）之一，渔业捕捞量很大，肉鲜美，富营养。乌贼可以说全身是宝，不但味感鲜脆爽口，具有较高的营养价值，而且富有药用价值。

68、乌贼味咸、性平，入肝、肾经；具有养血、通经、催乳、补脾、益肾、滋阴、调经、止带之功效；用于治疗妇女经血不调、水肿、湿痹、痔疮、脚气等症。墨鱼肉、脊骨(中药名为海螵蛸)均可入药。[李时珍](http://baike.baidu.com/view/5910.htm)称墨鱼为“血分药”，是治疗妇女贫血、血虚经闭的良药。乌贼将食物的美食功能与医药保健功能结合在一起。按我国中医的传统观念，治病可以有药疗和食疗两种，而食疗即是把食品的美食功能与药用价值结合在一起，它既符合传统的医学观念，又接近现代保健食品的概念。

69、乌贼适用人群：适宜阴虚体质，贫血，妇女血虚经闭，带下，崩漏者食用。

70、挑选生墨鱼时，宜选择色泽鲜亮洁白、无异味、无黏液、肉质富有弹性的。挑选干墨鱼时，最好能用手捏一捏鱼身是否干燥，闻一下是否有异味，优质的墨鱼带有海腥味，但没有腥臭味。

71、中华鲟为高蛋白、多脂肪性鱼类。其鱼皮可制革，鱼卵可制酱，[鱼胆](http://baike.baidu.com/view/717400.htm)可入药，鱼肉、鱼肠、鱼膘、鱼骨等均是上等佳肴，鳔和脊索可制作鱼胶。

72、中华鲟是地球上最古老的[脊椎动物](http://baike.baidu.com/view/17224.htm)，是鱼类的共同祖先—古棘鱼的[后裔](http://baike.baidu.com/view/517227.htm)，距今有一亿四千万年的历史。和[恐龙](http://baike.baidu.com/view/3232.htm)生活在同一时期。中华鲟由于它们自身所具有的一系列原始特征，表现出它们既是介于软骨鱼类（鲨鱼等）与硬骨鱼类之间的类群，又是硬骨鱼类中较原始的类群，在鱼类演化史中有重要的学术价值。中华鲟在分类上占有极其重要地位，是研究鱼类演化的重要参照物，在[研究](http://baike.baidu.com/view/104381.htm)[生物进化](http://baike.baidu.com/view/183146.htm)、[地质](http://baike.baidu.com/view/67540.htm)、[地貌](http://baike.baidu.com/view/109449.htm)、[海侵](http://baike.baidu.com/view/114137.htm)、[海退](http://baike.baidu.com/view/114146.htm)等地球变迁等方面均具有重要的科学价值和[难以估量](http://baike.baidu.com/view/1637109.htm)的[生态](http://baike.baidu.com/view/10382.htm)、社会、经济价值。但由于种种原因，这一[珍稀动物](http://baike.baidu.com/view/725818.htm)已濒于灭绝。保护和拯救这一珍稀濒危的“[活化石](http://baike.baidu.com/view/145585.htm)”对发展和合理开发利用[野生动物资源](http://baike.baidu.com/view/3877312.htm)、维护[生态](http://baike.baidu.com/view/10382.htm)平衡，都有深远意义。从它身上可以看到生物进化的某些痕迹，所以被称为[水生物](http://baike.baidu.com/view/1313211.htm)中的活化石。

73、成鲟可达四米多长，体重近千斤，居世界27种鲟鱼之冠。据文献记载最大体重达560公斤，被誉为“鲟鱼之王”，素有“长江鱼王”美称。一般成熟雄鱼重80市斤以上，雌鱼重240市斤以上。为生长迅速的大型鱼类，四川渔民有“千斤腊子，万斤象”的谚语，腊子即指中华鲟寿命长达百岁。

74、鲈鱼体长，侧扁，背部稍隆起，背腹面皆钝圆；头中等大，略尖。体长可达102厘米，一般重1.5-2.5公斤，最大个体可达15公斤以上。吻尖，口大，端位，斜裂，下颔稍突出于上颔，上颌伸达眼后缘下方。两颌、犁骨及口盖骨均具细小牙齿。鲈鱼喜栖息于河口咸淡水，也能生活于淡水。

75、鲈鱼营养价值：鲈鱼含蛋白质、脂肪、碳水化合物等营养成分，还含有维生素B2、烟酸和微量的维生素B1、磷、铁等物质。鲈鱼能补肝肾、健脾胃、化痰止咳，对肝肾不足的人有很好的补益作用，还可以治胎动不安、产后少乳等症。准妈妈和产后妇女吃鲈鱼，既可补身，又不会造成营养过剩而导致肥胖。另外，鲈鱼血中含有较多的铜元素，铜是维持人体神经系统正常功能并参与数种物质代谢的关键酶功能发挥的不可缺少的矿物质。[9]

76、鲈鱼食用价值

1）.鲈鱼富含蛋白质、维生素A、B族维生素、钙、镁、锌、硒等营养元素;具有补肝肾、益脾胃、化痰止咳之 效，对肝肾不足的人有很好的补益作用。[10]

2）.鲈鱼还可治胎动不安、产生少乳等症，准妈妈和产生妇女吃鲈鱼是一种既补身、又不会造成营养过剩而导致肥胖的营养食物，是健身补血、健脾益气和益体安康的佳品，鲈鱼多为清蒸以保持营养价值。

3).鲈鱼血中还有较多的铜元素，铜能维持神经系统的正常的功能并参与数种物质代谢的关键酶的功能发挥，铜元素缺乏的人可食用鲈鱼来补充。

77、鲈鱼补益五脏，益筋骨，调和肠胃，治疗水气。腌制或晒干更好，能补益肝肾，安胎。多食能诱发腹胀和腹疮肿，不能同乳酪一起食用。鱼肝不能用，否则使人面皮肃脱，如有中毒者，可用芦根汁解毒。

78、鲈鱼适宜人群：　一般人群均可食用，适宜贫血头晕，妇女妊娠水肿，胎动不安之人食用，患有皮肤病疮肿者忌食。

79、草鱼营养分析

1）.草鱼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；

2).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；

3).对于身体瘦弱、食欲不振的人来说，草鱼肉嫩而不腻，可以开胃、滋补。

80、 草鱼体型较长，略呈圆筒形，腹部无鳞；头部平扁，尾部侧扁；口呈弧形，口边无须。草鱼广泛分布于中国除新疆和青藏高原以外的的平原地区。草鱼带喜食狼尾草、狗尾草、麸皮等。草鱼富含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素B1、维生素B2、烟酸等。

81、 草鱼不宜大量食用，否则会诱发各种疮疥。同时，女子在月经期不宜食用。此外，需要特别注意的是草鱼胆虽可治病，但胆汁有毒，需慎用。

82、中医认为，鲶鱼味甘性温，有补中益阳，利小便，疗水肿等功效。鲶鱼营养丰富，每100克鱼肉中含水分64.1克、蛋白质14.4克，并含有多种矿物质和微量元素，特别适合体弱虚损、营养不良之人食用。除鲶鱼的[鱼子](http://baike.baidu.com/view/48132.htm)有杂味不宜食用以外，全身是宝，鲶鱼是名贵的营养佳品，早在史书中就有记载，可以和鱼翅、野生[甲鱼](http://baike.baidu.com/view/91907.htm)相媲美，为鱼中珍品。它的食疗作用和药用价值是其他鱼类所不具备的，独特的强精壮骨和益寿作用是它独具的亮点。

83、鲶鱼的功效：不仅像其他鱼一样含有丰富的营养，而且肉质细嫩，含有的蛋白质和脂肪较多，对体弱虚损、营养不良之人有较好的食疗作用。鲶鱼是[催乳](http://baike.baidu.com/view/1385971.htm)的佳品，并有滋阴养血、补中气、开胃、利尿的作用，是妇女产后食疗滋补的必选食物。

84、鲶鱼适宜人群：一般人群均能食用。老、产后妇女及消化功能不佳的人最为适用；适宜体弱虚损，营养不良，乳汁不足，小便不利，水气浮肿者食用。鲶鱼为[发物](http://baike.baidu.com/view/26967.htm)、痼疾、疮疡患者慎食。

85食物相克：鲇鱼不宜与牛[羊油](http://baike.baidu.com/view/1219965.htm)、[牛肝](http://baike.baidu.com/view/944528.htm)、[鹿肉](http://baike.baidu.com/view/1040629.htm)、[野猪肉](http://baike.baidu.com/view/603917.htm)、野鸡、中药荆芥同食。