

<<海鲜养生馆>>

图书基本信息

书名：<<海鲜养生馆>>

13位ISBN编号：9787502770723

10位ISBN编号：7502770720

出版时间：2008-7

出版时间：海洋

作者：高绪生

页数：166

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<海鲜养生馆>>

前言

海鲜是人们对美味海产品的一种通俗称呼。

包括鱼、贝、虾、蟹和一些大型海藻等近十个门类，上千个品种。

我国市场上最常见的海鲜是鱼类与贝类，其中，贝类是海鲜大家族中包括的种类最多、产量最大的一大门类。

贝类大多生活在近岸的滩涂与浅海水域，分布范围广，数量多。

有时人们不需要什么专门的捕捞工具也能够采集到。

因而，在我国沿海的城乡市场上几乎一年四季都能够购买到。

同时，贝类的鲜味浓郁，价格低廉，又比较容易保活与保鲜。

因此也就成为最受我国沿海群众欢迎、最大众化的海鲜品。

随着长途运输业的快速发展。

我国内地市场上鲜活贝类的品种越来越丰富，少数高档饭店经营的美味贝类产品如今端上了寻常百姓家的菜桌。

贝类的营养成分、烹制方法、食用禁忌成为人们越来越关心的问题。

为了满足社会需求。

特地编写了这本小册子，希望能解答人们的疑问，对人们有所帮助。

<<海鲜养生馆>>

内容概要

海鲜是人们对美味海产品的一种通俗称呼。包括鱼、贝、虾、蟹和一些大型海藻等近十个门类，上千个品种。我国市场上最常见的海鲜是鱼类与贝类。其中，贝类是海鲜大家族中包括的种类最多、产量最大的一大门类。贝类大多生活在近岸的滩涂与浅海水域，分布范围广。数量多。有时人们不需要什么专门的捕捞工具也能够采集到。因而，在我国沿海的城乡市场上几乎一年四季都能够购买到。同时，贝类的鲜味浓郁，价格低廉，又比较容易保活与保鲜，因此也就成为最受我国沿海群众欢迎、最大众化的海鲜品。随着长途运输业的快速发展，我国内地市场上鲜活贝类的品种越来越丰富，少数高档饭店经营的美味贝类产品如今端上了寻常百姓家的菜桌。贝类的营养成分、烹制方法、食用禁忌成为人们越来越关心的问题。为了满足社会需求，特地编写了这本小册子，希望能解答人们的疑问，对人们有所帮助。

<<海鲜养生馆>>

书籍目录

贝类海鲜秀常见的贝类海鲜有“贝”无患健康“贝”增高蛋白，低脂肪氨基酸微量元素维生素贝类的生理活性物质不饱和脂肪酸有益胆固醇吃贝益处多加工“贝”忘录什么是贝类加工制品？
贝类干制品盐渍品与酒精渍品贝类的冷冻加工品贝类的深加工贝类干制品的涨发食贝ABC怎样挑选新鲜贝类贝类海鲜不宜生吃高温季节填吃贝类远离污染水域的贝类不新鲜的贝类不要吃不要吃冷海鲜海螺“脑子”不要吃贝类饮食禁忌贝类海鲜的保鲜吃贝类的季节野生贝类与人工养殖贝类红肉贝与白肉贝哪些人应慎食海鲜烹调对海洋营养的影响海鲜烧烤应少吃餐桌上的宝“贝”鲍鱼风味菜扇贝风味菜文蛤风味菜牡蛎风味菜海螺风味菜其他贝类风味菜。

<<海鲜养生馆>>

章节摘录

牡蛎在我国北方沿海俗称为海蛎子、蛎子、蛎黄等，南方则称为蚝（蠔）或者蚶，是我国南北沿海自然分布和养殖范围都比较广的一种双壳贝类，也是世界范围内养殖面积最广、养殖产量最大的贝类。我国沿海自然分布的牡蛎有20多种，市场上最常见的种类有太平洋牡蛎（又称长牡蛎）、褶牡蛎（过去也称僧帽牡蛎）、近江牡蛎、密鳞牡蛎等，其中以太平洋牡蛎的产量最大，肉质最好。

个体也比较大，是我国南北沿海市场上最常见的一种牡蛎。

牡蛎的肉质绵软细滑，味道鲜美。

营养丰富。

被誉为“海中牛奶”，加之其分布广泛，价格低廉，因而成为深受国内外居民欢迎的一种大众化海鲜。

在我国，牡蛎被认为是涮火锅、做汤菜最好的海鲜材料之一。

豉汁牡蛎、炸蛎黄、风味蛎粥、海蛎奶汤等都被作为宴席上的海鲜名菜。

牡蛎肉的干制品，在我国南方被称为蚝豉。

加工蚝豉的副产品还可制成蚝油，也都是非常受消费者欢迎的海产品。

<<海鲜养生馆>>

编辑推荐

<<海鲜养生馆>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>