

营养卫生

闲话山珍海味

周佐铮 (江西泰和县卫生防疫站, 343700)

山珍海味, 为山海所产之珍馐美味。我国古籍记载说法颇多, 也不一致。传统说法: 七件山珍为熊掌、象鼻、鹿筋、燕窝、竹荪、驼峰、猴头菇; 八件海味为鱼翅、海参、鱼肚、淡菜、干贝、鱼唇、鱿鱼。另一种说法是将山珍海味分成上、中、下八珍: 上八珍为狸唇、驼峰、猴头、熊掌、燕窝、鳧脯、鹿筋、蚕唇蛟; 中八珍为鱼翅、银耳、鲑鱼、广肚、鱼唇、裙边、果子狸、哈什蚂; 下八珍为海参、干贝、蛎蚕、龙须菜、大口蘑、川竹荪、赤鳞鱼、乌蛋鱼。也有将鱼骨、飞龙鸟列入的。

山珍海味来源少, 采集加工均较复杂困难, 故价格昂贵, 旧时代仅为达官贵族少数人享用, 庶民无力问津。解放后随着人民生活水平日渐提高, 消费状况已大不相同。今就消费市场常见的几种山珍海味分别介绍。

1 燕窝

又名燕菜, 虽非海产品, 但我国商品中习惯列入海味, 封建王朝列为贡品, 是丰盛筵席的名主菜。由金丝燕和多种同属燕鸟栖于海岛悬崖壁洞, 以体内半消化物混合唾液胶结筑巢成窝, 再经人工艰难地采集清理后干制而成。长宽约 6.5~10 厘米, 厚 0.3~0.5 厘米, 重约 12 克左右。蛋白质含量丰富, 达 49.45%, 主要成分为精氨酸、胱氨酸、组氨酸、色氨酸、酪氨酸等。其它成分分别为脂肪 0.3%, 醣类 30.55%, 矿物质 5.19%, 铁 0.12%, 钙 0.19%。古人认为燕窝是食物中最佳补品。《本草纲目拾遗》载道: “燕窝味甘, 淡平, 大养肺阴, 化痰止咳, 补而能清, 为调理虚损劳瘵圣药”。食用时宜先泡发、剔除杂质, 文火慢炖, 最忌配以重味辅料掩盖原味。

2 鲍鱼

虽叫鱼, 却不是鱼, 而一种单壳贝类经蒸煮晒干制成的海味品。鲍鱼古称“𪚩”, 俗名将军帽、

耳贝或九孔螺。是爬行在岩礁上的散居贝类软体动物。为水产中的珍品, 须人工潜入海底一个个寻找, 大多用于高级筵席。我国汉朝前就捕食鲍鱼, 据记载: “王莽临败亡, 食不知味, 只有烹食鲍鱼才能下酒解愁”。鲍鱼肌肉中含蛋白质 24%, 脂肪 0.44%、灰分 0.98%, 水分 73%。肉质嫩滑, 滋味鲜美, 非其它海产品所能比拟, 历称“海味之冠”。红烧、煨炖、爆炒各具风味, 是丰宴席上之珍馐。名菜有: 蚝油鲍鱼、麻酱鲍鱼、凤腰鲍鱼等。与花菇、鸡块炖成“三珍汤”更是鲜香异常。近代医学家也说: “鲍鱼有滋养强壮之效”。其皮壳入药名“石决明”, “有明目去障、治骨蒸通五淋之功效”。

但鲍鱼的肝和内脏中含有一种和叶绿素有关的有感光力的有毒色素, 人口服后再曝光, 皮肤常出现发烧刺痒、水肿及皮肤溃疡。猫鼠食后曝光会引起流唾液、流泪, 特别敏感的还会引起抽搐麻痹死亡。

3 鱼翅

是以鲨鱼和鳐的鳍干制而成。鲨鱼称“海上霸王”, 多单独活动, 捕捞困难, 且食用时加工方法相当复杂, 我国历来视为高贵食品, 素称“筵中之王”。凡丰盛筵席非鱼翅(翅席)不足以表示郑重。《本草纲目拾遗》记载“凡宴会有馐必设此物以为珍享”。鱼翅营养丰富, 每百克干品可食部分蛋白质含量高达 83.5%, 为其它海味品所不及, 脂肪 0.3g、钙 146mg、磷 194mg、铁 15.2mg。据《本草纲目拾遗》载: “鱼翅能补五脏, 长腰力, 益气清痰开胃”。鱼翅含蛋白质虽高, 但其中却缺少生理价值较高的色氨酸, 为不足价蛋白质, 影响其营养价值。

鱼翅做菜款式多, 烤烩、蒸扒各具风味。全国有名的翅席不下数十种。如绣球鱼翅、雪花鱼翅、滑鸡鱼翅、白汁老黄扒翅等等, 尤以扒翅驰誉中

外，体现我国精湛的烹饪艺术。

4 鱼肚

1600 年前《齐民要术》“已有记载。鱼肚不是鱼胃，是采用海鱼鳔加工制成的海味品。每百克含蛋白质 84.44g、脂肪 0.2g、钙 50mg、磷 29mg、铁 2.6mg。能产生 339 千卡热量。以富有胶质著称，故又名鱼胶。烹成菜肴，柔糯滑润，滋味腴美，非其它食品所能及，常被入盛筵。冬至前民间多作补品与桂圆肉、红枣、核桃仁加黄酒炖食。相传有健腰膝补肾虚之效。渔乡普遍给老年人当冬令补品。并常以烩鱼肚饗客，菜色黄白鲜明，鱼肉鲜嫩，鱼肚绵糯润滑，为渔家佳肴。

5 海参

原名“沙噀”，为海产棘皮动物。古人谓：“其虽生于海，其性温补，功埒人参。”故取名海参。广布于世界海洋中靠人工潜入海底一个个捕捞再加工晒干制成，故捕量不多。每百克干品含蛋白质 76.5g，脂肪 1.1g、糖类 13.2g、矿物质 3.4g，是一种高蛋白质、低脂肪、低胆固醇的珍贵海味品。我国自宋始视为滋补品，有补虚损、理腰脚、利大小便等功效；饮其汁，可止消渴，去黄疸，退水肿。民间对体弱而又患高血压、血管硬化者或老年人也用海参作辅助治疗。方法是“取大海参一枚，置沸水保温杯中盖紧泡 12 小时，手掐海参体软（不软换水再泡），即去肠洗净，冷水再浸半天后入锅，用冷水煮沸，加黄酒、姜去腥。捞于冰水中漂洗，截取 30~40g 切成薄片，放入瓷盅加等量水发木耳和小红枣 4 枚，少许蜂蜜、冰糖（微甜即可）。加温水 200g，隔水炖 1~2 小时。早晚空腹当点心，连吃 15~20 天。此外对儿童体弱遗尿亦有显效。

~~~~~

（上接第 22 页）

和免疫诊断（El Kak 和 Vijayalakshmi）等。

免疫球蛋白以巨大的多样性识别了外部世界纷繁的抗原结构，凝集、吞噬生物体内中各细菌及毒素成分，增强机体防病抗病能力。以动物血液为原料的免疫球蛋白产品在国外已实现了工业生产，如美国 Proliant 公司用盐析的方法从牛的血浆中制得

6 干贝

属海生贝类，为斧足纲扇贝科和江珧科动物的闭壳肌加工制成。古人云：“干贝峻鲜，无与伦比，食后三日犹觉鸡虾乏味。”其滋味鲜美可知，是一种优异的海味珍品。干贝肉质脆嫩，滋味荤美清甜。每百克含蛋白质 63.7g、脂肪 3g、糖类 15g、无机盐 5g 及碘铁等矿物质。并含有微量琥珀酸，能产生 342 千卡热量。有调胃和中、滋阴补肾功效，是高级美味的名贵菜肴。若肉质老韧，咀嚼难碎，则感美中不足。

7 淡菜

又名贻贝、壳菜，属瓣鳃纲贻贝科贝类动物。系取贻贝肉蒸煮剥肉晒干而成。因加工不用盐，故名淡菜。是我国传统名贵海味品，历代都作为贡品，故有“贡淡”之称。淡菜营养丰富，含有丰富的蛋白质、脂肪及钙、磷、铁等矿物质，滋味鲜美，对人体有补虚助阳、滋阴去热的作用，对有些疾病如高血压、老年头晕、腰痛、小便余沥等病常吃有一定疗效。

参考文献

1 边文华，高俊杰，叶明，郑洪年，潘德伟合编. 果品南北货实用手册. 上海科学技术出版社，1982-11  
2 福建省糖业烟酒公司，中国民主建国会福州市委员会，福州市工商业联合会主编. 实用副食品手册. 福建科学技术出版社. 1982-10  
3 北京市东城区副食品管理处职工学校编. 副食品商品知识. 中国财政经济出版社，1980-1  
4 《食品科技》编辑部主编. 吃. 科学普及出版社，1983-2

的免疫球蛋白浓缩物（Immunolin），总蛋白质含量为 89%，免疫球蛋白的含量为 51%~58%。而我国有丰富的血液资源，目前一些大中型肉类加工企业，引进了国外现代化的屠宰加工线，采用同步检验，真空采血，为血液中免疫球蛋白的开发及产业化提供了保证。

The Research Development on Separation and Functional Characterictic of Immunoglobulin from Blood

Dong Cuixia

ABSTRACT The functional properties , separation , purification , and active test of immunoglobulin from blood are discussed respectively.

KEY WORD 免疫球蛋白；血液；分离和纯化；功能特性