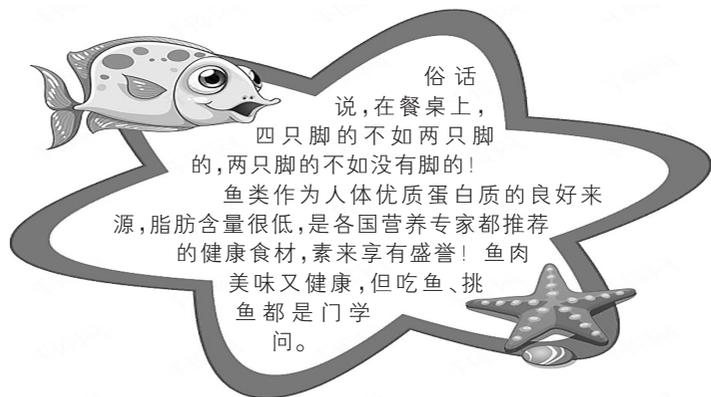


# 警惕!

## 鱼的这个部位千万别乱吃,当心有剧毒



### 鱼鳞 被你丢弃的“宝贝”

杀鱼的时候,很多人最痛恨的就是鱼鳞,腥味重、还硬,往往“除之而后快”。但其实鱼鳞不仅能吃,营养价值还很高!

- 1、卵磷脂**  
鱼鳞中含有较多的卵磷脂,其能增强大脑记忆力、延缓细胞衰老。
- 2、不饱和脂肪酸**  
能帮助胆固醇代谢,调节血液中脂肪和胆固醇的含量。
- 3、微量矿物质**  
其中含有较多的钙、磷,对预防小儿佝偻和老人骨质疏松有好处。

#### 鱼鳞冻

- ①先将鱼鳞放入漏勺,用清水冲洗干净,沥去水分,放入干净的容器;
- ②葱切段、姜切片放在鱼鳞上,并撒上一小勺盐,接着加入清水(水量没过鱼鳞约1cm);
- ③水开后,放入锅内中火蒸25-30分钟;
- ④将蒸好的鱼鳞过滤,取滤汁晾凉,用容器盛起,放进冰箱冷藏2小时以上;
- ⑤鱼鳞冻成型后是晶莹剔透的,可以加黄瓜丝、少许蒜末和香油凉拌,也可以直接蘸酱。

### 对于鱼的误解

可能就因为受欢迎,关于鱼的谣言也很多:

#### 1、鱼头容易积聚毒素?

很多人说要少吃鱼头,是觉得这个地方容易积聚污染物质或毒素。

首先,鱼所受的污染程度与其生长周期、体型、生长环境等有关,换句话说生长周期短、体型较小的鱼,污染更小。

另外,一般来说,鱼脑、鱼皮、鱼籽这些富含脂肪组织的部位,污染物聚集更多,但是一条鱼中,这些所占比例小,根本达不到中毒效果。

#### 2、大个鱼比小个鱼好?

很多人都喜欢挑个大的鱼买。事实上,对于同一品种的鱼来说,如果个头太大,鱼的年龄一般也更老,肉质可能会比较粗糙,而太小的鱼,未成熟,肉质不够鲜美。建议买鱼个头挑“八分大”的较好。

#### 3、野生鱼比养殖鱼好?

野生鱼生长周期长,营养物质来自

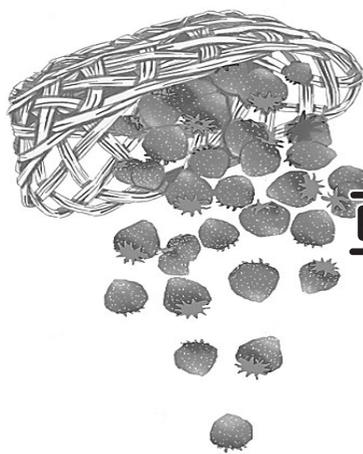
于自然水域的浮游生物和食物链,肉质紧实鲜美,这也是受到大众偏爱的理由。但环境污染是吃野生鱼首要考虑的,如果环境不达标,野生鱼很容易聚集一些污染物质。若吃了有毒的海藻、小虾等,毒素也会堆积,人食用后,也会对身体造成危害。

现在人工养殖的鱼,在科学的操作和管理下,安全性较高,口感其实也不差。因此,建议大家买鱼还是去正规市场、商场,毕竟都是经过检验的,吃得放心。



#### 挑鱼小技巧

- ①闻味道:尽量不要买那种闻起来有酸臭味、氨水味儿的鱼。
  - ②看鱼眼:尽量买鱼眼是清晰明亮、有一点鼓起的鱼。
  - ③看鱼鳃:尽量买鱼鳃是鲜红色的鱼。
  - ④看背部肌肉:尽量挑选鱼背有弹性(弯了能收回的)的鱼。
- 注意:现杀的活鱼,可以先放冰箱冷藏2小时,经历了排酸过程再烹饪。



## 草莓表面上的“小芝麻”到底是什么?

其实,草莓的大小与品种有关,大草莓大多是欧洲或者日本培育的品种,大多只能在大棚里种植。也有一些大草莓是种植户和科技人员对草莓品种和种植技术进行改良、创新的结果。草莓从开花到成熟,时间越长,果实膨

大得越大,果实数量也越多,特别是白天的低温有利于草莓果实的膨大。

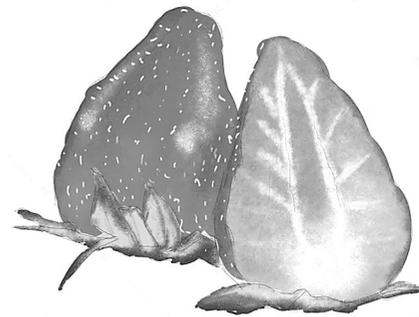
草莓含有十分丰富的营养,属于低升糖指数食物,糖尿病患者可适量食用。草莓高钾低钠,适宜高血压和水肿型肾病患者食用。

面对市场上品种繁多、形状和口感不一的草莓,我们该如何挑选呢?

好的草莓外形规则、表面光亮、颜色较深、花托挺拔,手按上去有轻轻的痕迹。拿起来闻一闻有清香,尝一口酸甜多汁的就是好草莓。

草莓十分“娇气”,在储存过程中万万不可沾水,如果要经过“洗礼”再储存,储存期就会大大缩短。买回来后,清洗草莓也有不少技巧:

- 1.草莓在清洗前不要把蒂去掉,以免在清洗过程中使草莓表面残留的农药进入果实内部,造成污染;
- 2.用流动的自来水冲洗几分钟,切记不要浸泡在清水中,以免农药溶于水后又又被草莓吸收;
- 3.冲洗完草莓后,再把草莓浸入淘米水或



者淡盐水5分钟左右。淘米水呈碱性,可以降解中和掉草莓表面的农药成分,淡盐水可以改变微生物细菌的渗透压,起到一定的杀菌作用。

草莓虽然营养丰富,食用口感好,但也要注意摄入量,同时还要注意其他种类水果的摄入,以保证营养均衡。

