

# 鲳鱼/镜鱼/平鱼/白昌/水产品/海产品

产品名称	鲳鱼/镜鱼/平鱼/白昌/水产品/海产品
公司名称	青岛城阳金利源水产批发公司
价格	50.00/千克
规格参数	种类:海水鱼 品质:冰鲜鱼 品种:海鱼
公司地址	中国 山东 青岛市城阳区 海鲜批发市场水产南23号-金利源水产
联系电话	86 0532 87864289 15864251658

## 产品详情

种类	海水鱼	品质	冰鲜鱼
品种	海鱼	体重	0.2-0.3 (公斤/尾)
原产地	山东		

鲳鱼属于鲈形目，鲳科。体短而高，极侧扁，略呈菱形。头较小，吻圆，口小，牙细。成鱼腹鳍消失。尾鳍分叉颇深，下叶较长。体银白色，上部微呈青灰色。以甲壳类等为食。初夏游向内海产卵，为食用经济鱼类。我国沿海都产。鲳鱼是热带和亚热带的食用和观赏兼备的大型热带鱼类。柳州鲳鱼在500克/条-1500克/条左右，肉味有如鲷鱼的香味。其鱼肉中含有的不饱和脂肪酸w-3系列，经医学临床证明它是减少心血管疾病发生的重要物资，鲳鱼的胆固醇含量也低于所有的动物性食品，鲳鱼肉厚、刺少、味佳，营养丰富，是天然营养佳品。柳州鲳鱼体形侧扁成盘形，背较厚，口端位，无须，体色呈白身、银鳞、黑尾、线鳍，四色相配极为美观。鲳鱼含有多种营养。100克鱼肉中含蛋白质15.6克，脂肪6.6克，碳水化合物0.2克，钙19毫克，磷240毫克，铁0.3毫克。鲳鱼有着另外一个名字，叫做镜鱼。

增加了一条鲳鱼含有dha，对小孩的大脑发育有帮助！

### 鲳鱼的做法

#### 清蒸鲳鱼

主料：平鱼400克

辅料：猪肋条肉（五花肉）100克

调料：盐3克 料酒3克 花椒3克 八角3克 大葱4克 姜3克

### 烹饪方法

1. 将葱切块，姜切片；
2. 鱼去鳃去内脏洗净，在鱼身两侧切十字刀，放入汤盘内；
3. 鱼身摆上葱块、姜片、八角、花椒、肉片撒少许盐；
4. 将鱼盘放入蒸锅内，用旺火蒸熟烂，取出去掉葱姜、八角、花椒、肉片；
5. 将鱼盘中原汤倒入锅中，加入盐调味，烧开，浇在鱼身上即可。

## 白汁鲳鱼

白汁鲳鱼原料：

鲳鱼 1 条（约 7 5 0 克），牛奶 1 0 0 克，熟火腿末 2 5 克，猪油 5 0 克，上汤 1 0 0 克，味精、精盐、绍酒、姜、葱、淀粉各适量。

白汁鲳鱼做法：

- 1、将鲳鱼去鳞、剖腹、去鳃、肠、洗干净，用布抹干内外水分，然后用刀在鱼身的两面剖上花刀，抹上精盐 2.5 克、绍酒，加入姜、葱放进蒸笼 1 2 分钟，取出滗去原汁。
- 2、将上汤下鼎，加入味精、精盐 2.5 克和淀粉水一起搅匀，即将鼎离炉，加入猪油、牛奶拌匀再煮一下，淋于鱼上面，把火腿末撒在鲳鱼上面布成 2 条直线即成。

## 一品鲳鱼

配料:

鲳鱼1条约600克，酱油、绍酒各1汤匙，糖、香醋各1茶匙，咖喱粉、胡椒粉各少许，香油、生粉、蒜茸各适量。

· 操作:

将鲳鱼去内脏洗净，鱼身两侧头尾各划一个十字刀，中间横划一刀，用酱油(1 / 3)、绍酒(1 / 2)略腌，再沾上生粉。

烧热锅，下油，至八成熟时，将全头鲳鱼下锅炸至金黄色时倒进漏勺滤去油。

锅内留适量油，下蒜茸煸香，再加入上汤、酱油、糖、咖喱粉、胡椒粉、香油、醋、绍酒，煮滚倒进鲳鱼，煨至汁粘将干时调味，起锅装在碟中，碟边饰配番茄片、梭丝萝卜、眉毛葱即可。

鲳鱼不适合4个月以下的小孩吃（优因培）

又名平鱼、银鲳、镜鱼。

鲳鱼是一种身体扁平的海鱼，因其刺少肉嫩，故很受人们喜爱，主妇们也很乐意收拾，它同样具有海洋鱼的营养特点：富含高蛋白、不饱和脂肪酸和多种微量元素。

鲳鱼体近菱形，扁侧，口小，背部青灰色，体两侧银白色，体背小圆鳞，背鳍和臀鳍较长，且对称，胸鳍大，无腹鳍，尾鳍深叉形，下叶长于上叶，产地大体与比目鱼相同，质量以河口和秦皇岛产的为好，

上市在5~10月间，其中以6~7月产的品质最好，数量最多。

营养价值：

- 1、鲳鱼含有丰富的不饱和脂肪酸,有降低胆固醇的功效，对高血脂、高胆固醇的人来说是一种不错的鱼类食品；
- 2、鲳鱼含有丰富的微量元素硒和镁，对冠状动脉硬化等心血管疾病有预防作用，并能延缓机体衰老，预防癌症的发生。

适用人群：

鲳鱼属于发物，有慢性疾病和过敏性皮肤病的人不宜食用。

注意事项：鲳鱼忌用动物油炸制；不要和羊肉同食。

食用功效：

鲳鱼具有益气养血、补胃益精、滑利关节、柔筋利骨之功效，对消化不良、脾虚泄泻、贫血、筋骨酸痛等很有效。平鱼还可用于小儿久病体虚、气血不足、倦怠乏力、食欲不振等症。腹中鱼籽有毒，能引发痢疾。

食疗价值

鲳科动物银鲳的肉。鲳鱼又称昌候鱼、昌鼠、鲳鳊、镜鱼、平鱼、叉片鱼。分布于我国南海、东海、黄海、渤海等沿海。获得后，除去鳍、内脏，洗净鲜用。

[性能]味甘，性平。能补脾益气。

[用途]用于脾胃虚弱，气血不足等证。

[用法]煎汤，入菜肴等。

[附方]

1，银鲳参归汤：鲳鱼100g，党参、当归各15g，生姜10g。先将诸药煎汤去渣后，放入鲳鱼煮熟，稍加食盐调味，饮汤食肉。

本方用鲳鱼配党参、当归补气益血，生姜温中健胃。用于气血不足，脾胃虚弱，饮食减少的病证。

2，鲳鱼粥：鲳鱼250g，煮熟，去骨，切碎，加粳米100g，生姜、葱、猪脂、盐适量，同煮成稀粥食。

源于《岭表录异》。原书说：“鲳鱼……肉甚厚，肉白如凝脂，止有一脊骨。治以姜葱，粳米，其骨自软。”故煮粥甚佳。

【归经】归脾、肾经。

【功效】补血，健胃，益气。

宜：体质虚弱，脾胃气虚，营养不良者宜食。

忌：瘙痒性皮肤病患者忌食。据前人经验，鲳鱼属海鲜“发物”，有病之人忌食之。