

# 这样烹饪鱼肉 吃起来会更美味

■ 薛庆鑫

家人团圆,亲友相聚,餐桌上总是少不了一道食材——鱼。各式各样的烹饪方式,带来了味觉上的奇妙体验,“年年有余”的好兆头成了逢年过节的首选,因其营养丰富对健康也大有益处。

鱼种类繁多,什么时候的鱼肉最鲜美?烹饪过程中我们要注意什么呢?一起来看看吧!

## 什么时候的鱼肉最好吃

大家常吃的畜禽肉,在宰杀后要经过几个小时的时间才会到熟成阶段,熟成阶段的肉类吃起来才最美味。而鱼则不同,鱼在宰杀后熟成的速度很快,放的时间不宜过长。有些鱼在刚刚过僵直期的时候味道更鲜美,大约是宰杀后的8-24小时,但如果

过了僵直期很久,鱼肉便很容易腐败变质。

## 烹饪鱼肉要注意这些变化

鱼肉在烹饪受热的时候,质地、气味等都会发生变化,这些变化让熟鱼比鲜鱼看起来更有食欲。

### 鱼肉质地的变化

随着烹饪过程中温度的逐渐升高,鱼肉除了颜色发生变化之外,质地也在逐渐变化。在温度高于60℃后,鱼的肌肉组织会收缩,含水量持续下降,硬度增加。

鱼肉的肉质较为脆弱,一不小心就会弄烂。这是因为鱼的肌肉是层状结构的,一层一层叠起来呈现“W”形状,结缔组织含量又少,不能更好地维持形状。在加热到50-55℃的时候鱼肉结缔组织中的胶原蛋白就会开始分解,鱼肉开始分层,变成一节一节的。

所以,烹饪鱼肉要用文火,且不能时间过长。如果加热时间过长,不仅会导致鱼肉又老又硬,还容易让鱼肉支离破碎。一块2.5厘米厚的鱼肉蒸约10分钟就熟了,肉较厚的地方可每隔1-2厘米斜着切一刀,改善鱼肉薄厚不均影响熟透的问题。

曾有研究学者对鳊鱼做过烹饪实

验,500克的鳊鱼在100℃的蒸笼中加热8分钟就能够完全熟透。如果是用适量盐进行腌制处理过的鳊鱼,在同样的加热条件下,蒸约9分钟肉质可完全熟透,肉质软嫩。

而煮鱼的时候,可先将鱼片成中等大小的鱼片,汤汁煮开后将鱼片下锅,然后关火,加入一点冷却后的汤汁,使锅中的温度降至65-70℃,盖上盖子让鱼片在里面慢慢熟透即可。

### 鱼肉气味的变化

大多数人对鱼的气味的印象就是腥,其实极其新鲜的鱼肉闻起来并不是以腥味为主的,而是像植物叶子榨汁后的味道。几乎所有的鱼肉都会携带一种香气分子,它可以散发出浓郁的天竺葵叶香味,还有一点点的金属味,淡水鱼会携带“新割的草”的香味和泥土味。

泥土味主要来源于土味素,集中在鱼皮和深色肌肉组织中,一般情况下可以用醋或者其他酸味调料,就能将其分解掉。

鱼的味道本来是非常鲜美的,而这种鲜味主要来源于鱼体中所含有的氧化三甲胺。但是这种氧化三甲胺很不稳定,容易还原成具有腥味的三甲胺。

随着鱼的新鲜程度不断降低,体内的三甲胺成分也随之增加,鱼的腥味也就十分突出了。

要想去除腥味,可以先用清水冲洗鱼身表面的三甲胺。再用酸性的调味料比如醋、柠檬腌渍,让其与水和其他分子结合,这样我们在吃鱼的时候就不会觉得有腥味了。

以烧烤、油炸、烟熏等方式处理的鱼肉,风味会更好。如果在烤鱼的同时还刷了酱汁,那么来自调味汁中的乙醇、酱油、糖等物质也会参与受热反应,加上鱼肉蛋白质加热水解产生的多种氨基酸和低聚肽,使得整体气味更加协调、突出,味道更加鲜美、浓郁。



## 相关链接 有些鱼不能随意乱吃

鱼肉虽美味营养,但也不是什么鱼都能吃。特别是海水鱼类,可能会存在重金属污染的问题,鱼肉中污染物含量的多少与它们的饮食习惯和生活水域有关,处在海洋食物链顶层的大型掠食鱼类,毒素含量更高。

全球制造出来的所有化学物质最后几乎都会积累在海洋生物体内,其中危害最大的就是二恶英与多氯联苯,会危害我们的神经和大脑。有机污染物还会造成肝脏损伤、癌症以及

内分泌失调。

2017年1月18日,美国食品药品监督管理局(FDA)和环境保护署(EPA)发布最终版鱼类消费建议,推荐每周吃227~340g低汞鱼类,不要选择汞含量高的鱼类。

另外,备孕女性、孕妇和幼童应当避免进食体形较大或捕猎性鱼类,因为这些鱼类的重金属甲基汞含量可能较其他鱼类更高。

(作者系中国营养学会会员)

## 科学辟谣

# 清洗海鲜易感染“食肉菌”且无药可救?

■ 梦菲

**流言:**洗海鲜时被可怕的食物肉菌感染后会导致坏死性筋膜炎,是不治之症。

**真相:**这种情况很罕见,不用过分担心。“食肉菌”也叫“噬肉菌”,可借由食物或者伤口造成感染,导致皮

下深层软组织的严重感染,造成坏死性筋膜炎。这种情况主要发生在存在免疫功能低下,或有慢性健康问题的人群中。对于不存在以上情况的人士,如果伤口污染不严重且及时正确处理,发生坏死性筋膜炎的风险极

低。处理海产品时可戴上手套,避免被划伤。若不小心受伤,对于小且表浅、无严重污染的伤口,可使用抗生素软膏预防感染。处理伤口后,需关注伤口状态和身体状况,必要时就医。



## 加油站里应该知道的那些事

加油站是防火的重点区域。汽油、柴油、润滑油等都是易燃易爆物品,火灾危险性极大,一旦加油站爆炸,易造成群死群伤的悲剧。今天就给大家科普下加油站的防火知识。

### 1. 熄火加油

未熄灭的车辆排气管和电器线路接口易出现火星,有发生爆炸的可能。

### 2. 加油站严禁吸烟

汽油是易燃物品,且具有挥发性,当空气中的汽油分子达到一定浓度后,遇到火星就有可能发生燃爆。

### 3. 加油站内不检修

维修汽车时,高温零件或系统漏油会引发火灾,维修工具之间的摩擦也会产生静电和火花。

### 4. 严禁使用塑料桶接油

塑料容器无法导电,汽油与塑料桶摩擦易产生静电,当容器内静电聚集过多,便会发生爆炸。

### 5. 注意化纤衣物

身着化纤、针织等材质衣服时,摩擦行为极易产生静电,可能瞬间引燃易燃易爆的气体分子。

### 6. 擅自加油

当排队车较多时请耐心等待,不要擅自操作加油机(自助加油机除外),避免操作失误,发生意外。

### 7. 加油时需在旁等待

使用自助加油机加油时,不要中途离开,油枪掉落会造成燃油浪费和污染。并且当我们在加油过程中进行其他动作时容易产生静电,存在安全隐患。

### 8. 加油前先放电

一般加油枪旁都会有静电释放按钮,加油前先按一下可以释放身上携带的静电,消除后再加油。

(来源:中国消防科普公众号)



## 腐竹蒸排骨

■ 派大星



排骨250克,腐竹适量,蒜末、姜末、葱花、豆豉、花生油、蚝油、生抽、盐、生粉适量。

1.腐竹提前用冷水泡发好,洗净切段备用。

2.排骨洗净沥水后放入碗中,将生粉、蒜末、姜末、葱花、豆豉、花生油、蚝油、生抽、盐放入排骨中,搅拌均匀后腌渍20分钟。

3.准备一个盘子,将腐竹铺在盘底,再铺上排骨上锅蒸。水烧开后,大火再蒸15-20分钟,熟透后撒上葱花即可关火食用。