

鳎鱼的养生保健价值浅谈

韩彬¹, 徐文进², 王萍², 王明丽², 陈刚强², 张欢², 刘亚萍³, 巩江^{4*}, 倪士峰^{1*} (1. 西北大学生命科学学院, 陕西西安 710069; 2. 西北大学继续教育学院, 陕西西安 710075; 3. 西北大学数学系, 陕西西安 710127; 4. 西藏民族学院医学院, 陕西咸阳 712082)

摘要 在广泛文献检索基础上, 对鳎鱼的种属、成分、养生保健价值和食用注意事项等方面进行概述, 为深入开发利用提供科学资料。

关键词 鳎鱼; 成分; 养生保健价值

中图分类号 S567 **文献标识码** A **文章编号** 0517-6611(2013)17-07463-01

Brief Discussion on Healthy Value of *Ilisha elongate* Bennett

HAN Bin et al (College of Life Sciences, Northwest University, Xi'an, Shaanxi 710127)

Abstract On the basis of extensive literature retrieval, the species, composition, health value, edible note of *Ilisha elongate* Bennett were reviewed, so as to provide reference for further development.

Key words *Ilisha elongate* Bennett; Composition; Health care value

鳎鱼(*Ilisha elongata* (Bennett))是我国海洋主要经济鱼类之一, 肉味鲜美、含脂量高、营养丰富, 是我国传统名贵鱼类, 深受广大人民群众喜爱^[1]。鳎鱼为暖水性中上层优质经济鱼类, 属鲱形目、鲱科、鳎属^[2-3]; 体侧扁, 口大, 被圆鳞, 体色银白, 是近海洄游性鱼类, 以鱼类和头足类为食^[4]。鳎鱼俗名较多, 在广东为糟白鱼, 浙江名鲞鱼, 华北沿海名鲎鱼或白鳞鱼^[5-6], 山东称白鳞鱼, 河北、辽宁称快鱼, 又因鳎鱼盛产季节正值藤萝开花, 故又名藤香。鳎鱼腹部有锯齿状棱鳞, 能勒人, 故名鳎鱼^[7-8]。

1 来源研究

山东胶县三里河遗址中曾4次发现鳎鱼骨和鳞片, 说明鳎鱼在新石器时代就已经被人类捕捞^[7]。有谚语曰: “五月十三鳎鱼会, 日里勿会夜里会, 廿七、十二鳎鱼会, 早上勿会夜里会。”^[9]。范蠡《养鱼经》: “鳎鱼, 腹下之骨如锯可勒, 故名。”明代张存绅撰《雅俗稽言》, 廖文英《正字通·鱼部》, 胡世安《异鱼图赞补》皆有关于鳎鱼的记载, 并且明代还有很多关于鳎鱼的故事^[10]。在清代, 山东地区对鳎鱼的捕捞产业趋近成熟^[11]。20世纪50~60年代是福建地区鳎鱼的资源鼎盛时期, 每年汛产量可达150~200 t^[12]。鳎鱼在东海区渔业捕捞品种中占有重要地位^[13]。近年来在亚洲渔业发展中, 鳎鱼具有很高的商业价值; 由于寿命不足3年, 故其保护问题也显得非常重要^[14]。

2 地理分布

鳎鱼广泛分布于印度洋北部沿海, 东至原苏联东郊大彼得湾, 南至印度尼西亚^[3]; 在我国广泛分布于黄渤海、东海、

南海水域等^[1-2]。青岛鳎鱼曾是我国主要海产经济鱼类之一^[15]。江苏如东也因盛产鳎鱼等比较著名的鱼类而被称为“中国海鲜之乡”^[16]。

3 成分研究

鳎鱼的蛋白质含量为15%~16%^[17]。鳎鱼氨基酸构成比较完整, 含有常见的18种氨基酸。谷氨酸(Glu)含量最高, 占3.28%; 其次为天冬氨酸、亮氨酸和赖氨酸; 色氨酸含量最低。其肌肉脂肪酸种类比较丰富, 主要含有19种脂肪酸: 6种饱和脂肪酸及13种不饱和脂肪酸, 其中, 单不饱和脂肪酸6种, 多不饱和脂肪酸7种。鳎鱼的多不饱和脂肪酸占肌肉脂肪酸的24.99%, 鳎鱼的单不饱和脂肪酸中, C18:1含量最高, 为23.93%, 人体必需的亚油酸(C18:2)在鳎鱼中的含量为8.37%。另外, EPA(C20:5)与DHA(C22:6)的含量分别为3.76%和7.38%。鳎鱼肌肉中的常量和微量无机元素主要有K、Na、Ca、Mg、P、Cu、Zn、Fe、Mn和Se等^[1]。

4 养生保健价值

与其他几种经济鱼类营养成分对比表明, 鳎鱼肌肉水分含量较低, 蛋白质含量与青石斑鱼等相近, 并高于其他经济鱼类; 脂肪含量也高于其他鱼类; 灰分含量相对较低, 仅高于斑鳃。上述结果说明, 鳎鱼是一种营养价值较好的食用鱼^[1]。鳎鱼肉能治慢性腹泻, 其鳞能治疣。鳎鱼肌肉中的氨基酸平衡效果较好, 属于优质的蛋白质。鳎鱼鲜味氨基酸中的Glu、Asp为呈鲜味的特征氨基酸, Gly、Ala是呈甘味的特征氨基酸, 其中Glu的鲜味最强, 该氨基酸不仅是鲜味氨基酸, 还是脑组织生化代谢中的重要氨基酸, 能参与多种生理活性物质的合成^[1]。

5 鳎鱼食谱

鲜鳎清蒸、红烧都特别腴嫩鲜美。鳎鱼也可以制成鳎鲞, 鳎鲞是鲞鱼中的佼佼者之一, 上海人称鳎鱼鲞为咸鳎鱼, “咸鳎鱼炖蛋”和“咸鳎鱼炖肉饼子”是上海人夏日餐桌上的家常菜^[5]。咸鳎鱼是中国具有独特风味的传统水产品, 营养丰富, 咸中带香, 深受大众喜爱^[18]。鳎鱼的鳞比别的鱼鳞鲜

(下转第7465页)

基金项目 西部资源生物与现代生物技术教育部重点实验室基金(编号: KH09030); 西藏自治区科技厅重大科技专项基金(编号: 20091012); 陕西省教育厅科学研究项目(编号: 2010-JK862)。

作者简介 韩彬(1989-), 男, 陕西商洛人, 硕士研究生, 研究方向: 中药学。*共同通讯作者, 倪士峰, 副研究员, 硕士生导师, 博士, 从事中药化学与资源学研究, E-mail: nsfstone@126.com。
*共同通讯作者, 巩江, 高级实验师, 硕士, 从事民族药化学与资源学研究, E-mail: flysnow002001@163.com。

收稿日期 2013-04-16

痛、神经性头痛、乳腺炎、月经不调、痈疖肿毒和跌打损伤等，制成煎剂服用或捣烂敷用^[22]。鹿药氨基酸含量丰富，并含有多种黄酮类化合物和皂苷类物质，其糖类化合物和脂肪含量低，尤其适合需要减肥和忌糖的人群，适宜做养生食材。

4 注意事项

资料表明，食用鹿药不当可导致中毒。中毒者会表现出恶心、呕吐和四肢无力等症状，严重者还有视力模糊、腹痛、腹泻、出汗、周身乏力、意识丧失、尿失禁、心律缓慢且不齐和血压下降等症状。45 名山麋子中毒患者经过及时洗胃、催吐、补液、解毒药物等治疗和护理后，均治愈出院，平均住院 1~4 d，无死亡病历；有毒中药藜芦形态与其类似，需要注意区别^[23]。

5 小结与展望

鹿药在我国的资源比较丰富，开发利用很具优势。但目前对其的研究和利用还不够，相关中成药研究也比较少。随着对鹿药的养生价值认识的进一步加深，鹿药在未来会被应用到更多的养生保健相关行业中。

参考文献

[1] 葛宝福,张绪成,苏峰,等. 集安市山野菜植物名录[J]. 中国园艺文摘, 2011(9):56.

[2] 安晓云,慈嘉,申琼. 鹿药组织培养的研究[J]. 中国园艺文摘, 2010(10):14.

[3] 王盛民,张瑛,刘亮忠. 鹿药的生药鉴定[J]. 陕西中医学院学报, 1999, 22(5):40.

[4] 施大文,王志伟,李自力. 玉竹的药源调查及商品鉴定[J]. 中药材, 1992,15(7):18-19.

[5] 王志伟,施大文,李自力. 中药玉竹及其混淆品的性状和显微鉴别[J]. 上海医科大学学报, 1993, 20(4):295-296.

[6] 孙玉敏,金顺姬,罗丹娜. 鹿药、四叶菜、山菠菜氨基酸和无机元素测定

[J]. 中国野生植物资源, 2006, 25(3):59-60.

[7] 董然,刘敏丽,程元国,等. 山麋子氨基酸、无机元素的分析及其营养评价[J]. 中国野生植物资源, 1995(2):46-47.

[8] 赵淑杰,杨利民. 鹿药属植物研究进展[J]. 时珍国医国药, 2009, 20(11):2586-2587.

[9] 李中大,李焕荣,林志宏. 鹿药化学成分初探[J]. 长春中医学院学报, 1991, 7(2):54-55.

[10] 赵淑杰,杨利民. 鹿药中总黄酮含量的测定[J]. 安徽农业科学, 2010, 38(33):18756-18758.

[11] ZHAO S J, YANG L M, HAN Z M, et al. Furosteroidal saponin from *Smilacina japonica* [J]. Zhongguo Zhong Yao Za Zhi, 2011, 36(24):3453-3456.

[12] LIU X, ZHANG H, NIU X F, et al. Steroidal saponins from *Smilacina japonica* [J]. Fitoterapia, 2012, 83(4):812-816.

[13] 翟延君,冯夏红,丛峰,等. 鹿药的生药鉴定研究[J]. 中医药学刊, 2001, 19(3):281-282.

[14] 赵淑杰,韩忠明,李彦颖,等. 鹿药提取液清除羟基自由基的研究[J]. 华南农业大学学报, 2010, 31(2):59-62.

[15] 谭苹,姚丽芳,彭承秀, 40 种秦岭“七药”最低抑菌浓度的测试[J]. 时珍国医国药, 2001, 12(6):485.

[16] 赵建邦,杨静. 甘肃“七药”类功效和主治整理研究[J]. 中药材, 2003, 26(3):167.

[17] 沈舒文,雷蕊芳. 散凝四法治疗顽固性胃院痛经验[J]. 陕西中医, 1997, 18(7):318.

[18] 郭增军,卜筱茜,王军宪,等. 陕西“七药”植物资源及研究概要[J]. 中国民族民间医药杂志, 2006(2):79-81.

[19] 胡步超,樊志顺. 太白山“七药”民间疗效歌诀整理、探讨[J]. 中国民族民间医药杂志, 1997(27):22.

[20] 吉海旺. “七药”在类风湿疾病治疗中的应用[C]//首届中国中西医结合风湿病西北学术会议暨培训班论文汇编. 兰州, 2011:41.

[21] 李萍,任红莉. 陕西地产“七”药[J]. 世界最新医学信息文摘, 2003, 3(2):682.

[22] 赵淑杰,韩梅,韩忠明,等. 高速逆流色谱分离与鉴定鹿药中黄酮类化合物[J]. 分析化学研究简报, 2009, 37(9):1345-1385.

[23] 陈宝艳,刘寒秋,袁小丽. 山麋子中毒的护理干预结果观察[J]. 中国医药指南, 2011, 9(28):167-168.

(上接第 7463 页)

嫩而且软，不除鳞煮熟后的鳊鱼，吃起来清香可口^[19]。鳊鱼的肚皮也可作为高档菜用来待客^[20]。鲞鱼等菜肴也很受欢迎^[21-22]。

6 食用注意事项

吃金汤鲜鳊鱼可能会被检测为酒驾，司机们要注意^[23]。另外，买鳊鱼制品时要注意包装上的说明，是否符合国家食品卫生安全标准^[24]。产地、鱼种、鱼体长度、重量和出产月份均会影响其体内的铅含量^[25]。出产月份也会影响海鱼的铅含量^[25]。

7 小结与展望

作为中国人历来喜爱的海鲜产品，鳊鱼的营养价值和养生保健价值确实是无可厚非的，具有广阔的养殖前景和市场开发潜力。近年来，高血脂人群数目呈增长趋势，而鳊鱼的降血脂功能也为其创造了更为广阔的市场。

参考文献

[1] 刘慧慧,常抗美,郑孝亮. 舟山海域鳊鱼营养成分分析[J]. 营养学报, 2011, 33(6):624-626.

[2] 王幼槐. 鳊鱼[J]. 水产科技情报, 1973(7):33-34.

[3] 陈必哲,张澄茂. 厦门近海鳊鱼生殖群体生长与资源状况[J]. 福建水产, 1993(4):35-38.

[4] 阿能. 舟山鳊鱼[M]//舟山年鉴. 北京:中国文史出版社, 2006:458.

[5] 徐鹏飞. 鳊鱼鲞传统加工工艺[J]. 科学种养, 2010(11):54.

[6] 张春林. 中国重要鱼类[J]. 生物学通报, 1955(8):17-20.

[7] 陈万青. 古籍之中拾鱼趣[J]. 海洋世界, 2010(3):38-40.

[8] 孙圆圆. 鳌江鱼文化[J]. 中国渔业经济, 2006(6):69-70.

[9] 高原,浩海. 浙江渔谚[J]. 中国水产, 1983(4):13.

[10] 丁于汀. 四种海钓名鱼[J]. 中国钓鱼, 1996(9):35.

[11] 陈冬生. 清代山东海洋渔业举要[J]. 古今农业, 1996(4):69-79.

[12] 陈必哲. 厦门近海鳊鱼生殖群体监测调查[J]. 海洋渔业, 1996(1):20-24.

[13] 凌建忠,李圣法,严利平. 东海区主要渔业资源利用状况的分析[J]. 海洋渔业, 2006, 28(2):111-117.

[14] ZHANG J, TAKITA T, ZHANG C G. Reproductive biology of *Ilisha elongata* (Teleostei: Pristigasteridae) in Ariake Sound, Japan; implications for estuarine fish conservation in Asia[J]. Estuarine Coastal and Shelf Science, 2008, 81(1):105-113.

[15] 陈大刚,王启华,刘长安. 山东南部沿海鳊鱼产卵群体的生物学特征[J]. 海洋通报, 1988(1):49-55.

[16] 姚银松,缪恒. 中国海鲜之乡[N]. 国际商报, 2007-09-17(A05).

[17] 范蕴莹. 不同种类低值鱼酶解效果的比较及优化[J]. 现代食品科技, 2012(7):814-818.

[18] 丁丽丽,吴燕燕,李来好. 咸鱼风味研究进展食品科技[J]. 食品科技, 2011(9):148-151.

[19] 金同才. 清香可口的鳊鱼鳞[J]. 中国水产, 1983(6):29.

[20] 金同才. 四季海鱼鲜[J]. 中国食品, 1984(12):21.

[21] 梅玺阁. 肉饼子炖咸鳊鱼[J]. 上海采风, 2006(10):64.

[22] 茅铂铭. 鲞货[J]. 四川烹饪, 2008(5):86.

[23] 吴景伟. 会不会因为美食而“被酒驾”? [N]. 杭州日报, 2011-04-29.

[24] 国家质检总局. 海水鱼类卫生标准[S]. 卫生部食品卫生监督检验所, 1994:3, 18.

[25] 吴杏珊. 海口市美兰区海鱼中铅的污染物水平及暴露评估研究[D]. 北京:中国疾病预防控制中心营养与食品安全所, 2010.