

帶魚是天然鈣庫

中國註冊營養師 馬躍青

24-09-2020 人民健康網

帶魚味道鮮美、肉質細膩，不僅是很多人餐桌上的常客，它還是隱藏的含鈣大戶。

《中國食物成分表》中的資料顯示，每 100 克帶魚（切段）中含鈣 431 毫克，是同等重量牛奶的 4 倍多，是名副其實的天然“鈣”庫。帶魚還富含有利於鈣吸收的維生素 D、鎂等營養素，以及優質蛋白質和不飽和脂肪酸，建議大家常吃。

挑選帶魚時要注意：第一，看魚體。魚體飽滿勻稱，體形完整，堅硬不彎，肉厚為佳，如肉質鬆軟，說明解凍時間過久。第二，看色澤。魚體灰白或銀灰色為佳，如呈黃色或銀粉掉落很多，說明帶魚被倒騰的次數較多，表皮氧化不新鮮。第三，看魚眼。眼球凸起，黑白分明，潔淨無污為佳，如果眼球下陷、渾濁就不要買了；第四，看冰層。目前市場上賣的大部分是凍帶魚，冰層太厚的不划算，太薄的銀粉掉落嚴重，建議挑冰層適中的。

跟大家分享一道家常菜--香煎帶魚。帶魚刮去魚鱗沖洗乾淨後切段，加入鹽、花椒、白酒，拌勻；蓋上保鮮膜，放入冰箱醃製 1 個小時；平底鍋中加入少許油，燒到 5 成熱，用廚房紙巾擦乾帶魚身上的水分，裹上一層乾澱粉，再將多餘的抖掉，放入油鍋中；帶魚煎出香味，底部變黃後，輕輕翻面，煎另一面，直至兩面變黃。

(責編：許曉華、李軼群)