本手冊為
「香港中小企常用食物規格資料庫」(第二期)
項目成果之一。
有關項目由香港餐務管理協會主辦，
職業訓練局高峰進修學院作為執行機構，
工業貿易署「中小企業發展支援基金」撥款資助。

主辦機構Organized by

香港餐務管理協會
THE ASSOCIATION FOR HONG KONG CATERING SERVICES MANAGEMENT LTD.

執行機構Implemented by

PEAK
Member of VTC Group
VTC 機構成員

「中小企業發展支援基金」撥款資助
Funded by SME Development Fund

工業貿易署
Trade and Industry Department

資料庫網站
http://www.fooddb.com.hk

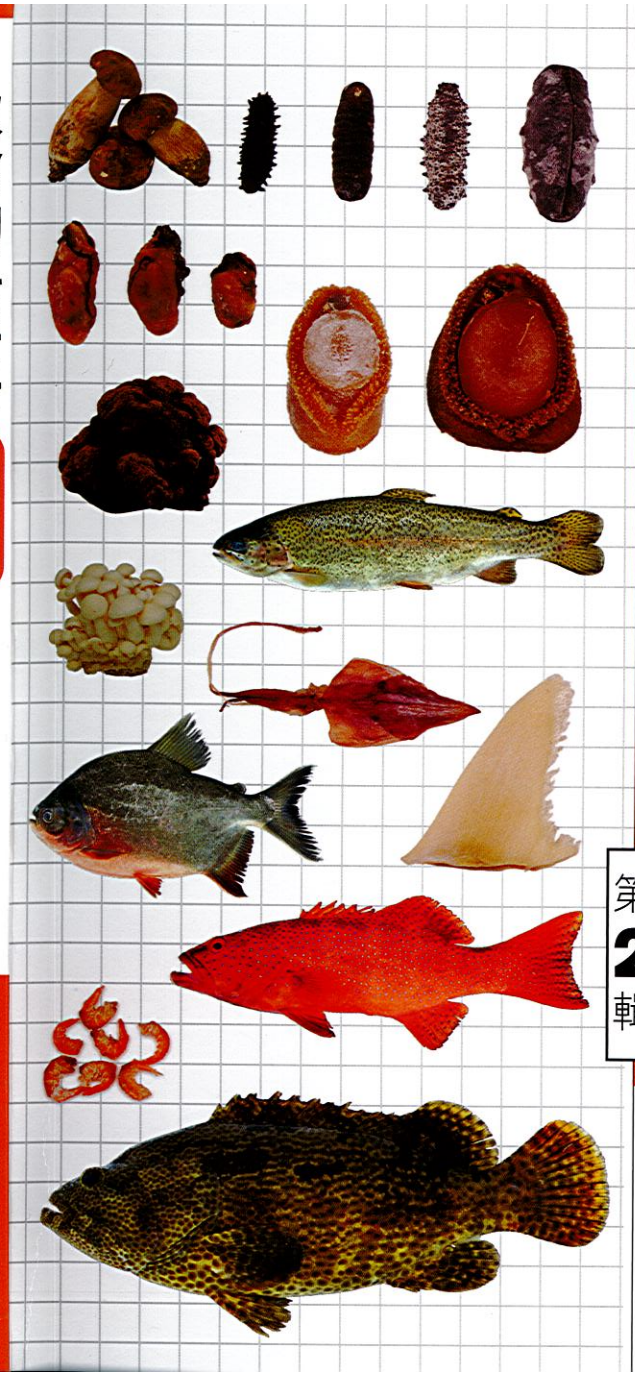
資料庫粉絲專頁
http://www.facebook/hkfooddb

在此刊物上/活動內（或項目小組成員） 表達的任何意見、研究成果、結論或建議，
不代表香港特別行政區政府、工業貿易署及中小企業發展支援基金評審委員會的觀點。

非賣品

飲食物料手冊 第2輯

香港餐務管理協會



飲食物料手冊

第2輯

菇菌類
海味乾貨類
鹹水魚類
河鮮類

香港中小企常用食物規格資料庫（第二期）

香港餐務管理協會 編印

香港餐務管理協會

香港餐務管理協會（餐協）是本港飲食界專業人士的組織，成立於1988年。成員包括業內的投資者、管理人員及廚師，代表性廣泛。

多年來，餐協在加強業內人士的團結協作，提高飲食管理專業水平方面作了大量的工作，組織了為數眾多的培訓班、講座、參觀活動及座談會，並通過建設網站、定期的報刊專輯、印製精美的書刊等工作，促進業界和市民的互信和與互動關係。

餐協經常組織會員和業界朋友在本地及海外進行考察和業務交流，並與多家外地餐飲團體結盟，共同探討飲食業的發展問題。

從2008-2013年，餐協先後完成了「香港中小企常用食物規格資料庫」第一、二期工程，頗受好評。本書即為成果之一。

本會與政府、大眾傳媒及有關機構均保持良好的溝通，力求及時地反映業界的訴求和意見，維護及爭取業界的權益；並支持政府依法施政，構建和諧社會。

香港餐務管理協會歡迎業界人士加入，
詳情可電(852) 3464 0319餐協秘書處查詢。

香港中小企常用食物規格資料庫

飲食物料手冊

第2輯

香港餐務管理協會 編印

項目小組成員名單

項目監督　：楊位醒
項目統籌　：劉廣財
項目副統籌　：李日全（兼高級顧問）
行政司庫　：張志輝
項目顧問　：黎承顯、莊棣華、袁仲安、余江強
梁漢傑、曾兆華、關培生
項目助理　：蔡志成、湯文勇

香港中小企常用食物規格資料庫

飲食物料手冊（第二輯，非賣品）

撰寫　：「香港中小企常用食物規格資料庫」項目小組

製作　：永利香港印刷製作公司

出版　：香港餐務管理協會
九龍灣宏通街2號寶康中心2樓14室
電話：2753 6703　傳真：2305 0990

承印　：永利香港印刷製作公司
九龍觀塘成業街19-21號
成業工業大廈1樓20-21室
電話：3622 2580　傳真：3007 0851

出版日期：2013年11月

前言

香港中小企常用食物規格資料庫（第二期）

主辦機構：香港餐務管理協會
執行機構：職業訓練局高峰進修學院
贊助機構：工業貿易署「中小企業發展支援基金」

為了幫助各中小型飲食服務機構業內人士更為快捷和全面了解日常食物的質量和特點，在工業貿易署「中小企業發展支援基金」的贊助下，香港餐務管理協會設立了一個「香港中小企常用食物規格資料庫」。這個資料庫亦同時開放給全港市民，讓大眾加強對食物營養和安全的關注。

鑑於常用食物涉及之範圍廣闊，有關工程需要分期完成。當中第一期已在2009年6月竣工，涵蓋了五大種類食物（蔬菜、水果、家禽、肉類與海產）；第二期則再加入八大主要食物種類（菇菌、海魚、乾貨海味、河鮮、根莖薯、豆類及果仁、五穀及五穀製品以及香辛草類），在各位專家學者和業界朋友的鼎力支持下，工程項目亦於2013年年底順利完成。總計之下，資料庫合計涵蓋了接近五百種食材。

香港餐務管理協會除了歡迎大家瀏覽「香港中小企常用食物規格資料庫」（網址：http://www.fooddb.com.hk）之外，亦備有海報、單張及書本（一套共3冊，包含13大類）等印刷品供業界來函免費索閱。

食物材料種類繁多，各位業界朋友各自都擁有這方面的認識和經驗，我們歡迎互相交流，共同提高。如有任何意見或心得，請電郵至 hkfooddb@gmail.com。 我們已在Facebook上設立專頁，經常發佈物料情報，舉辦有獎遊戲等，目的在與各位溝通交流物料知識。

詳情可瀏覽 www.facebook.com/hkfooddb

活動花絮

資料庫工程啓動禮，工貿署代表亦有參加，逾700位同業見證

在食肆魚缸前向參加者介紹河鮮情況

在魚排附近了解香港海鮮的捕捉與養殖

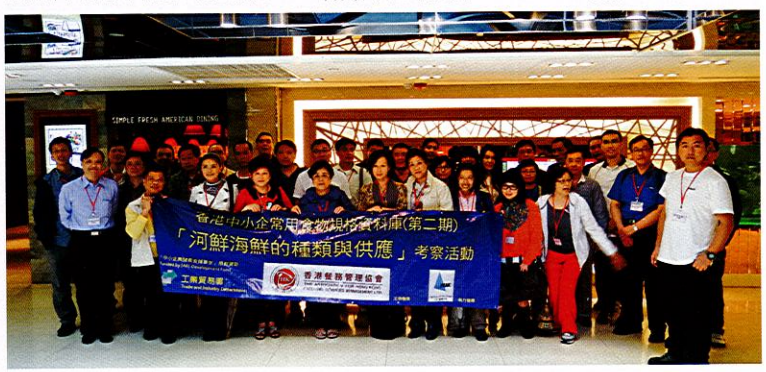
餐協會長潘權輝先生講解海味乾貨的市況

工作坊現場擺放大量實物供與會者研究

2013年六月底舉行夏日養生講座

執行機構李日全先生報告資料庫工程進度

多次活動均得到各界支持，謹此致謝！



考察活動參加者合照

在漁市場實地了解魚類銷售運作

項目統籌劉廣財先生向漁統處致謝

書籍付梓前夕，項目工作小組成員認真地進行討論和檢查

中期進度匯報會於2013年3月舉行，台下高朋滿座

專家組莊棣華教授（左）向參與考察活動者派發出席証書

餐協主席暨項目督導楊位醒先生發言

鳴謝

「香港中小企常用食物規格資料庫」（第二期）工程項目由香港餐務管理協會主辦，高峰進修學院擔任執行機構。除此之外，主辦單位亦得到以下機構人力物力之強力支援，謹此鳴謝（排名不分先後）：

• 安記海味有限公司 • 李錦記 • 中華廚藝學院 • 名都酒樓 • 新榕記海鮮酒家（集團）有限公司 • 嘉年華海鮮酒家（集團）有限公司 • 明星海鮮酒家（集團）有限公司 • 江順漁鮮 • 稻香集團有限公司 • 煌府婚宴專門店（集團） • 彩龍皇宮酒樓（集團） • 李玉來先生 • 江子榮會計師行 • 萬里機構 • 聯記號有限公司 • 濠江春素菜館 • 漁護署漁業教育中心

以下團體對本會鼎力支持，使項目計劃得以順利進行，亦在此一併鳴謝（排名不分先後）：

香港餐飲聯業協會 • 現代管理(飲食)專業協會 • 稻苗學會 • 飲食業職工總會 • 香港專業廚師總會 • 香港食品科技協會 • 香港中廚師協會 • 香港營養學會 • 香港營養師協會 • 香港五常法協會 • 香港咖啡紅茶協會 • 港九新界屋邨酒樓業商會

聯絡資料

工業貿易署「中小企業發展支援基金」

電話：2398 5128　傳真：2391 7375
電郵：sdf-enquiry@tid.gov.hk　網址：http://www.smefund.tid.gov.hk
地址：香港九龍彌敦道700號工業貿易署大樓6字樓

香港餐務管理協會

電話：2753 6703　傳真：3171 1283
電郵：admin@hkcsm.com　網址：http://www.hkcsm.com/
地址：九龍灣宏通街2號寶康中心2/F 14室

高峰進修學院

電話：2836 1922　傳真：2891 5707
電郵：peak@vtc.edu.hk　網址：http://www.peak.vtc.edu.hk/
地址：香港灣仔活道27號職業訓練局大樓9樓

目錄

前言 3
活動花絮 4
鳴謝 7

菇菌類

木耳 14
銀耳 15
黃耳 16
香菇 17
蠔菇 18
白靈菇.....19
杏鮑菇.....20
杏香菇.....21
黃金菇.....22
姬松茸.....23
榆耳 24
洋菇〔白菌〕 25
靈芝菇.....26
松茸 27
雞棕 28
老人頭菌 29
金針菇.....30
舞茸 31
茶樹菇.....32
草菇 33
雞腿菇.....34
長裙竹蓀 35
牛肝菌.....36
猴頭菇.....37
雞油菌.....38
羊肚菌.....39
白松露.....40
黑松露.....41
靈芝 42
滑子菇.....43
菇菌的安全食用 ...44

海味乾貨類

鮑魚 48
海參 50
花膠魚肚 52
元貝 54
蠔豉 55
淡菜 56
蝦米 57
蝦子 58
八爪魚乾 59
魷魚乾.....60
墨魚乾.....61
鯊魚骨.....62
魚唇 63
公魚乾.....64
丁香魚.....65
柴魚乾.....66
大地魚.....67
鹹魚 68
海蜇 70
昆布 71
紫菜 72
海帶 73
大菜 74
金華火腿 75
金針菜.....76
燕窩 78
雪蛤膏.....80
霸王花.....82
髮菜 83
魚翅 84

目錄

鹹水魚類

花鯰 88
門鱔 89
狗肚 90
烏頭 91
石頭魚.....92
盲鰽 93
鱸魚 94
青斑 95
老虎斑.....96
龍蔓 97
東星斑.....98
木棉 99
章雄 100
油甘 101
黃鱲鰶.....102
紅友 103
火點 104
細鱗 105
黃腳鱲.....106
黑鱲 107
馬友 108
黃花魚.....109
青衣 110
泥鰞.....111
泥鮫 112
鷹鰶 113
燕鰶 114
左口魚.....115
多寶魚.....116
方脷 117
龍脷 118
沙鰞.....119
剝皮魚.....120
紅衫魚.....121

河鮮類

赤魟 124
鱘魚 125
匙吻鱘.....126
白鱔 127
花錦鱔.....128
虱目魚.....129
花鰱 130
鯽魚 131
鯪魚 132
鯇魚 133
鯉魚 134
白鰱 135
團頭魴.....136
青魚 137
泥鰍 138
淡水白鰱 139
鯰魚 140
塘虱 141
黃顙魚.....142
白飯魚.....143
香魚 144
三文魚.....145
虹鱒 146
黃鱔 147
桂花鱸.....148
黑鱸 149
福壽魚.....150
筍殼 151
生魚 152
山斑 153
寶石魚.....154

索引 155

菇菌類

食用菇菌屬於大型真菌(Macroscopic Fungi)，這類真菌，往往以「菇」、「菌」、「蕈」、「蘑」、「耳」等字眼描述。全世界的真菌生物，估計約150萬種，而已被描述記錄過的有97861種，約佔總估計數量的7% 左右。這約接近十萬種的生物，在《真菌字典》(Dictionary of the Fungi，第十版，2008年)中分屬6門，36綱，140目，560科，8232屬。

根據報道：自然界食用蕈菌的種類約有5000多種，中國野生食用菌超過2 000多種，馴化栽培的食用菌種類超過100 種，商品化的種類約為60種。

蕈子

宋．楊萬里

空山一雨山溜急，漂流桂子松花汁。
土膏松暖都滲入，蒸出蕈花團戢戢。
響如鵝掌味如蜜，滑似蓴絲無點澀。
傘不如笠釘勝笠，香留齒牙麝莫及。

木耳 Wood ear, Jew's ear

別名：黑木耳、雲耳

Auricularia auricula (Hook.) Underw.

科屬 木耳科

主要來源

分佈於中國南北各地，為主要栽培種之一。日本、歐洲及美洲亦有栽培。香港見於沙田、大埔、大嶼山等地。

品種｜有品種名雲耳，其實就是這裏所說的種類。而白背木耳（A. polytricha）則是同屬異種，又稱毛木耳，不過廣東人喜歡稱之為木耳，以示與雲耳有異，見下面附註所述。

供應季節｜全年。

選購方法——

應選購耳片黑褐色，有光亮感，背面灰色，耳片完整，無蟲蛀者為佳。

儲存方法——

放於乾燥陰涼處，若不使變潮，可放數年。

烹調技巧——

食用部位為木耳的膠質子實體。木耳為著名的食用菌。肉質滑膩，柔嫩鮮美，風味獨特，用為輔料，可烹製出多種美味菜餚。如北方之「木樨肉」，即以木耳配蛋炒肉；南方則金針、雲耳配搭，葷素皆宜。

性味

味甘、性平。

形態特徵

子實體較小。耳形或淺圓盤形，直徑2-12cm，膠質，半透明，鮮時軟，乾後收縮。子實層生於內部，光滑或有皺紋，棕褐色，乾後深褐色，外面具短毛，青褐色。孢子無色，光滑，常彎曲。

生態習性

春季至冬季生於櫟、榆樹，合歡等多種闊葉樹的樹幹或腐木上。群生或叢生。

營養成份

子實體含有脂肪，多種氨基酸，甘露聚糖、粗纖維、胡蘿蔔素、以及鈣、磷、鐵等礦物質。近日市售木耳，多為人工栽培者，但營養價值，仍以野生者為佳。

食療價值

木耳有降血壓、抗凝血，解血栓之療效。亦具通便及治療功效。亦為棉麻、毛紡織工人之保健食品。

備註事項

亦有毛木耳，又稱白背木耳（Auricularia polytricha），質脆硬，與木耳同為食用及藥用菌。毛木耳可治寒濕性腰腿疼痛，抽筋麻木，亦可降血壓、血糖。

資料來源

中國食物成分表（中國疾病預防控制中心營養與食品安全所編著）2009年第2版

營養資料（以100克食用部分為單位）-乾品

- 能量（千卡路里）265
- 蛋白質（克）12.1
- 脂肪（克）1.5
- 膽固醇（毫克）0
- 碳水化合物（克）65.6
- 鈉（毫克）48.5
- 膳食纖維（克）29.9
- 水份（克）15.5

銀耳 White fungus, Silver ear

別名：白木耳、雪耳

Tremella fuciformis Berk.

科屬 銀耳科

主要來源

銀耳為中國最早栽培的食用菌。分佈於浙江、江西、湖北、湖南、福建、廣東等地。以福建古田為最大產區。香港亦有人工栽培。

品種｜市面供應之銀耳多為人工栽培，傳統上則以福建「漳州銀耳」和四川「通江銀耳」之野生品種最著名。

供應季節｜全年。

選購方法——

以色澤黃白，鮮潔發亮、瓣大、氣味清香，無斑點，無雜質，無碎渣者為佳。

儲存方法——

乾品密封置陰涼乾爽處可儲存較長時間。本港菇場供應之鮮銀耳，購後放雪櫃中亦可存放四、五天。

烹調技巧——

食用部位為銀耳的瓣狀子實體。銀耳子實體膠質濃厚，清香潤滑可口，為營養豐富、滋補作用顯著的食用菌。用銀耳製作菜餚，可甜可鹹，又可與各種肉類配搭。一般有扒、燴、炖、煮、燒等烹調製法。

營養成份

本品含有人體所需的氨基酸及酸性異多糖（Acidicheteroglucan）、有機磷及鐵等。

形態特徵

子實體由許多薄而卷曲的瓣片組成。瓣狀片不分叉，呈菊花狀，乳白色或微黃色，半透明，膠質，直徑5-10cm，乾後強烈收縮，脆角質，遇水後可恢復原來狀態。子實層生於瓣片表面。擔孢子卵形或近球形。

生態習性

夏、秋季生於櫟、楊等闊葉樹枯木或樹幹上，單生或叢生。銀耳必須與香灰菌共生，始能利用木質培養基之營養。近年多用人工栽培。

性味

味甘淡、性平。

食療價值

酸性異多糖能提升人體免疫力，有扶正固本作用。製成銀耳糖漿，有治療慢性支氣管炎及慢性原發性心臟病之效。

備註事項

- 與銀耳共生之「香灰菌」並非一個菌種，而是一類真菌的俗稱。經鑒定香灰菌是子囊菌中兩個屬的四個種，其中最常見的是阿切爾炭圓菌（Hypoxylon archeri Berk.）。
- 中醫謂外感風寒者忌用銀耳。
- 著名品種：漳州銀耳與通江銀耳。昔日福建龍海程溪錦坑村民砍下椴木，將之縱橫放到山坡上，任憑雨淋日曬，次年就可結出銀耳，因係以漳州為集散地，故以得名。不過因生產速度慢，如今福建農民已放棄此法了；至於四川通江，卻還有部份農民堅持以椴木栽培銀耳。

資料來源

中國食物成分表〔中國疾病預防控制中心營養與食品安全所編著〕2009年第2版

營養資料（以100克食用部分為單位）-乾品

- 能量（千卡路里）261
- 蛋白質（克）10.0
- 脂肪（克）1.4
- 膽固醇（毫克）0
- 碳水化合物（克）67.3
- 鈉（毫克）82.1
- 膳食纖維（克）30.4
- 水份（克）14.6

黃耳 Golden tremell, Yellow fungus

別名：金耳、黃木耳、腦耳

Tremella aurantialba Bandoni et Zang.

科屬 銀耳科

主要來源
黃耳為中國的特有種。分佈於四川、雲南、甘肅、西藏等地。現福建、昆明等地已有人工馴化栽培。

品種｜野生品種珍貴，取價每斤超過300元。目前市面所見均為人工培植。

供應季節｜乾品全年均有供應。

選購方法——
塊狀乾品呈腦狀，金黃色。

儲存方法——
放陰涼乾爽處。

烹調技巧——
食用部位為黃耳的子實體。本品子實體膠質細膩，滑潤可口，味香色美，為一種珍貴食用菌。廣東菜「鼎湖上素」中之三菇六耳，以本品為矜貴，雲南名菜中則有「雪花黃金耳」及「三鮮燴金耳」。

營養成份
子實體含有多種氨基酸，粗蛋白、粗脂肪、甘露糖、葡萄糖、多糖及多種微量元素。

性味
味甘、性溫。

形態特徵
子實體中等大小。呈腦狀或瓣裂狀，直徑3-14cm，高約2-6cm，金黃色，基部縮窄，乾燥後堅硬，浸泡後可回復原形，內部黃白色。子實層分佈於表面，擔子球形，縱裂為4個細胞。孢子卵圓形，光滑，無色。

生態習性
夏、秋季生於高山櫟、栲樹等闊葉樹腐木或倒木的樹皮上。單生或群生。

食療價值
黃耳有化痰、止咳、治哮喘，高血壓及神經衰弱等功效。

香菇 Dried mushroom, Shiitake

別名：花菇、冬菇、香蕈、椎茸

Lentinus edodes (Berk) Sing.

科屬 側耳科

主要來源
野生香菇分佈於浙江、福建、廣東、雲南、四川等地。香菇為著名食用菌。世界各地均有栽培，中國自元朝時，已經有人工栽培。

品種｜食用多為乾品，依據栽植方法、菇蓋厚薄及形態而分多種，如天白花菇、茶花菇、薄冬菇、花寸菇、厚冬菇、野生冬菇等。日本生產冬菇多用「原木栽培法」，中國則多用「菌床栽培」。至於鮮冬菇雖缺乏香氣，但軟滑可口，亦是入饌佳品。

選購方法——
優質香菇氣味清香，不可有霉味；手感乾爽，不黏手；重身墜手則顯示質地較細密，口感也會較佳；大小宜均等，菇身應完整，無斷菇腳；菇面裂紋分明，烏黑色有光澤，捲邊圓滑，菇褶整齊，菇傘底乾淨。

儲存方法——
鮮冬菇不要清洗，直接用紙包好放入保鮮袋，再放入雪櫃，可以保存數天。而乾貨冬菇則可放入密封食物盒，置乾爽陰涼處。

烹調技巧——
食用部位為香菇的子實體。香菇肉質鮮嫩，菇味濃郁，是製作多種佳餚的原料，可單料為菜，如清炖香菇；亦能與各種肉類蔬菜相配搭。烹調方法有炒、燴、蒸等。

性味
味甘、性微寒。

生態習性
秋、冬及春季生於殼斗科及樺木科等倒木砧上，大量群生。

營養成份
子實體含有多種氨基酸，此外有香菇多糖(Lentinan)，香菇嘌呤(Eriadenine)，及水溶性鮮味物質5'-腺苷酸(5'-AMP)、5'-鳥苷酸(5'-GMP)及香菇精(Lentionine)。

形態特徵
子實體中等至稍大型。菌蓋直徑4-15cm，初時呈半球形，後漸展平，中央有時稍凹，茶褐色常覆蓋褐色鱗片，有時菊花狀龜裂露出菌肉，菌蓋邊緣內捲。菌肉白色，較厚。菌褶白色彎生。菌柄中生或側生，圓柱形，上部白色。菌環膜質，易消失。孢子橢圓形。

食療價值
香菇能調節機體免疫反應，刺激抗體及活化巨噬細胞。舉凡抗癌、降壓、抑制病毒，均有療效。在日本，它被認為是「植物性食品的頂峰」。

備註事項
- 一般人稱香菇的菌蓋厚者為冬菇；菌蓋薄者為香蕈(蕈讀作信音，故俗寫作「香信」)。
- 所謂「原木栽培法」，是秋天探伐櫟樹，稍乾燥後切成1公尺長段，稱為原木。隔年春天將香菇菌植入原木內，放於森林中，經1年半至2年後在原木上收成香菇。
- 「菌床栽培」則指以木屑、棉絮為基，加上粟米糠、麥糠、沙糖等營養素，以石膏固定成為菌床，植入香菇菌，約100-120天可收成。
- 昔日廣東香菇以來自南雄為集散地的粵北山區生產的質素最佳，故又稱北菇。
- 《本草求真》認為，香菇「性極滯濡，中虛服之有益；中寒與滯，不宜食之」，而《隨息居飲食譜》則謂：「痧痘後、產後、病後忌之，性能動風故也」，是應注意之處。

資料來源
中國食物成分表〔中國疾病預防控制中心營養與食品安全所編著〕2009年第2版

營養資料
(以100克食用部分為單位)-乾品
- 能量(千卡路里)274
- 蛋白質(克)20.0
- 脂肪(克)1.2
- 膽固醇(毫克)0
- 碳水化合物(克)61.7
- 鈉(毫克)11.2
- 膳食纖維(克)31.6
- 水份(克)12.3

蠔菇

Oyster mushroom 別名：平菇、糙皮側耳、北風菌、凍菌、天喜菇、古稱「天花蕈」

Pleurotus ostreatus (Jacq. ex Fr.) Quel.

科屬 側耳科

主要來源
分佈於中國東北、內蒙、河北、福建、四川、新疆等地。以及日本歐美。

品種｜蠔菇與鮑魚菇、杏鮑菇都歸屬於「平菇」這個大類的食用菌之中。蠔菇與鮑魚菇相比，菇身較薄，而更薄更小的品系，則稱為「秀珍菇」。

供應季節｜全年均有供應。

選購方法 ——
選擇新鮮貨色。可按按菇柄看有否水滲出，擺放得愈久，滲水便愈多，顯示愈不新鮮。

儲存方法 ——
宜放乾燥陰涼處，但保存期不長。秀珍菇體型更嬌小，保鮮時間更短，宜趁新鮮儘快煮食。如係蠔菇，用油炸香連油貯起，則可保存較長時間。

烹調技巧 ——
蠔菇食用部位為其子實體。因吸味力強，故可加各種調味料，炒、燜、炸俱宜。惟蠔菇含水份較多，菇味較淡，故宜以濃味料同煮，又因烹調時輕煮即出水甚多，故不妨用猛火煸乾，然後佐以肉料，其味方能雋永。而秀珍菇味淡而帶苦澀，口感微韌，但勝在便宜，而菇身薄容易炸脆，故加上調味料同爆亦可作出別致的飯前小食。

性味
味甘、性溫。

形態特徵
子實體較大型。菌蓋直徑5-12cm，初時半球形、後成扇至腎形，褐色、灰色或白色，表面光滑。菌柄側生或偏生，或無柄，長1-3cm。菌肉白色肥厚。菌褶稍密，白色，延生，在菌柄上交織或網紋。孢子長橢圓形，無色，表面光滑。

生態習性
冬春至晚秋生於闊葉樹腐木或倒樁上，覆瓦狀叢生。

營養成份
子實體含有多種氨基酸，糖蛋白(Glycoprotein)，維生素B_1、B_2及PP。

食療價值
本品有追風散寒，舒筋活絡之效，又可降低高血壓，減少膽固醇，預防動脈硬化及治療植物性神經系統機能紊亂功效。

備註事項
- 同屬菌類全世界有50種，中國有20種，當中不少是優良栽培食用菌。
- 秀珍菇菌絲生長迅速，故子實體保存期間易在菇傘表面及菇柄處長出白白毛毛的菌絲，這並非受到微生物污染，但仍應趁早食用為宜。

資料來源
中國農業百科全書(蔬菜卷)農業出版社(北京)1990年

營養資料（以100克食用部分為單位）-乾品
- 能量(千卡路里)24
- 蛋白質(克)1.9
- 脂肪(克)0.3
- 膽固醇(毫克)0
- 碳水化合物(克)4.6
- 鈉(毫克)3.8
- 膳食纖維(克)2.3
- 水份(克)92.5

白靈菇

Ferule mushroom, King oyster mushroom 別名：白阿魏菇、白靈側耳、鮑魚菇

Pleurotus nebrodensis (Inzengae) Quel.

科屬 側耳科

主要來源
本品的野生種分佈於中國新疆荒漠區。現已經人工馴化。各地有大量的栽培種。

品種｜①有學者認為阿魏菇(P. ferule)即白靈菇，後者為前者的商品名，但產銷經驗發現兩者的形態特徵和栽培特性仍有不同，應可視為不同的食用菌。②人工培養的白靈菇味道較野生的淡，市面亦有罐裝的，質感比鮮品稍遜。

供應季節｜4-11月。

選購方法 ——
宜選菇柄短，側生，色澤潔白，個頭大的個體。

儲存方法 ——
以低溫放雪櫃冷藏。

烹調技巧 ——
食用部位為白靈菇的子實體。口感特佳，適用於烹調多種菜式。其肉質厚腴，口感柔嫩鮮甜，極適合切片以燉煮鮑魚方式烹調作為高級料理，既美味又養生。

性味
味辛、性溫。

生態習性
(野生阿魏菇)春季生於阿魏植物的根上，單生或叢生。

形態特徵
子實體中等大小。菌蓋直徑5-15cm，初時球形，後扁平，最後靠近中部下凹，表面光滑，純白色。菌肉白色，較厚。菌褶白色，後變淺黃色。菌柄長3-8cm，粗大，側生，上部粗基部漸細，光滑，白色，實心。孢子無色，光滑，橢圓形，含有油滴。

營養成份
子實體富含蛋白質、脂肪、維生素、鐵、鈣等礦物質。

食療價值
本品藥效類似阿魏(Asafoetida)，有報導謂有消積、殺蟲作用。對腹部腫塊，肝脾腫大，脘腹冷痛有療效。

備註事項
阿魏菇與白靈菇的區別如下：①外觀：阿魏菇有明顯的龜裂紋；白靈菇無。②阿魏菇長得結實，水分含量少；白靈菇較鬆，水分較高。③阿魏菇有淡淡的阿魏草藥味，白靈菇則無；④阿魏菇需生於中藥阿魏草上，白靈菇卻是採用木屑、棉子等原料作成的菌床栽培而成。

資料來源
香港中文大學食品研究中心

營養資料（以100克食用部分為單位）-乾品
- 蛋白質(克)14.7
- 脂肪(克)4.31
- 膽固醇(毫克)0
- 碳水化合物(克)42.2
- 鈉(毫克)190
- 膳食纖維(克)15.4

杏鮑菇 King oyster Mushroom

別名：刺芹側耳

Pleurotus eryngii (DC ex Fr.) Quel.

科屬 側耳科

主要來源
中國未見有自然分佈。近五、六十年始見新疆地區有由歐洲引進之栽培種。栽培種之菌柄長達10cm，莖粗，肥大潔白。

品種｜現今市場供應多為人工栽培的鮮貨。商品名有「直菇」、「雞髀菇」等。

供應季節｜全年供應，夏天貨源較疏。

選購方法 ——
以菇柄粗大，色澤乳白者為佳。

儲存方法 ——
放雪櫃內冷藏儲存。

烹調技巧 ——
食用部位為杏鮑菇之子實體。杏鮑菇肉質細膩，口感嫩滑，極似鮑魚，兼有杏仁的香味。縱切呈薄片或切段、切花刀，氽燙、炒、炸、燒、溜、涼拌皆宜。煨以上湯，其味鮮美。

備註事項
此種菇又有「蠔菇王」(King Oyster Mushroom)、意大利蠔菇(Italian Oysterfungus)、草原上的美味牛肝菌(the boletus of steppes)、雪茸等稱號。因菇體肥大，香港俗稱之為「雞髀菇」。

資料來源
中國食物成分表〔中國疾病預防控制中心營養與食品安全所編著〕2009年第2版

營養資料（以100克食用部分為單位）-乾品
- 能量(千卡路里)257
- 蛋白質(克)22.4
- 脂肪(克)02
- 膽固醇(毫克)0
- 碳水化合物(克)53.9
- 鈉(毫克)43.4
- 膳食纖維(克)24.9
- 水份(克)14.1

杏香菇 King Oyster Mushroom

別名：雪茸、帝王菇、平菇王

Pleurotus ferulae

鮑魚菇屬 側耳科

主要來源
杏鮑菇品系中阿魏蘑與香菇等雜交出來的品種。

品種｜台灣的生物科技農場自中國雲南引進，在中國稱之為香微蘑，台灣推廣銷售之商品定名為「杏香菇」。

供應季節｜人工栽植，四季均有。多見於高級超市。

選購方法 ——
菌傘呈圖弧形，即開而又未完全展開之際，味道最濃郁，口感最香甜。太開代表太成熟，口感軟爛，也易生細菌。另順摸菇莖的表面是滑順的。菇柄不要有黃色污漬。香港售價約100元一斤(600克)。

儲存方法 ——
放冰箱中冷藏。

烹調技巧 ——
與杏鮑菇處理方法相同。此外新鮮的亦可直接置在鐵板上乾煎，加蓋微燜，透入熱力逼出水分。直至菇體略縮變色，迅速剔上幾刀，撒些鹽花，立即上桌。

備註事項
杏香菇不同於一般菇類透過孢子傳遞繁殖，而是由成熟的母株中抽取菌絲，再進行培養，對於生長環境的敏感度非常高，宜處濕度為85%。

黃金菇 Golden Oyster Mushroom

別名：珊瑚菇、金頂側耳、榆黃蘑

Pleurotus citrinopileatus Sing.

科屬 側耳科

主要來源

木腐性食用菌。東北著名蕈菌，食藥兼用。分佈於中國北方，如河北、黑龍江、吉林等地；廣東和西藏也有。野生的夏季生於榆屬的枯立木、倒木和原木上，偶然也生於衰弱榆屬的活立木上。可食用，味道較好。上世紀80年代在中國馴化栽培成功。

品種｜有十多個品種。如旗金1號、2號等。

供應季節｜人工溫室栽培，故全年四季均有供應。

選購方法——

市價約售八十多元一斤(600克)。菌傘成扇形、圓形或喇叭形。成熟時傘頂會轉為金黃色，遠看如同戴上皇冠的花朵，宜選菇蓋尚未全部展平，否則太老。另菇身要乾爽、肉要結實和菌頂不要有斑點。

儲存方法——

鮮品宜放雪櫃冷藏儲存。

烹調技巧——

剪去菇蒂，掃淨底面，氽水備用。食用部位為其子實體。食味鮮美，質感爽脆，香味濃郁。炒、爆、燒、扒及燉湯均可。

中醫稱其甘，溫，無毒。能潤肺生津，補益肝腎。

氨基酸含量豐富，且必需氨基酸含量高。屬高營養、低熱量食品，長期食用，有降低血壓、降低膽固醇含量的功能，是老年人心血管疾病患者和肥胖症患者的理想保健食品。

具有滋補、強壯的功效，可治療腎虛、陽萎和痢疾。民間資料認為金頂側耳有治療肺氣腫的作用。

因色澤金黃、豔麗美觀受消費者歡迎。含有豐富的膳食纖維，能促進腸道和心臟健康。

備註事項

- 子實體叢生或單生，菌蓋漏斗形、直徑3-12釐米，草黃色至金黃色，光滑肉質、菌褶白色、稍密、不分叉，狹窄至稍寬，與菌柄延生菌肉白色，有菌香味，可口；菌柄長2-10厘米、粗0.5-1.6厘米，偏生，白色至淡黃色，基部相連。孢子圓柱形，無色、光滑，7.5-9.5微米×2-4微米，孢子印白色。
- 於台灣流行在家或寫字樓DIY種黃金菇。供應商提供精緻連盒的內有黃金菇孢子的培養基，消費者只要噴水靜待它生長就可以。從種植到採收約2週時間，可以持續種幾次。

姬松茸 Blaze mushroom

別名：巴西蘑菇、姬松菇、巴氏蘑菇

Agaricus blazei Murill.

科屬 蘑菇科

主要來源

多產於巴西、秘魯及美國等地。中國未見有野生種，現福建三明等地有人工栽培。

品種｜市面所見主要為乾品，鮮品間或可見，食味更為爽脆嫩滑。

供應季節｜乾品全年有售。

選購方法——

要選擇香氣濃厚，有鮮明口感者。

儲存方法——

新鮮者不耐儲存，若用油浸後可保存較久。乾品亦應放陰涼乾爽處方有利儲存。

烹調技巧——

食用部位為巴氏蘑菇的子實體。本品子實體脆嫩鮮美，香氣濃郁，適用於烹製各種菜式。可煮湯、蒸、炒、燉。

性味

味甘淡、性平。

生態習性

夏、秋季生於有畜糞的草地牧場上，群生。

營養成份

本品富含蛋白質，幾達乾重之1/3，其中總氨基酸佔蛋白質之1/6，一半為人體所需之氨基酸。此外還含有多種抗癌多糖，及膳食纖維(DF)。

食療價值

本品有降血壓、降血脂、改善動脈硬化等功效。亦對心血管及肝心功能有輔助療效。因美國前總統列根在皮膚癌手術後持續服用姬松茸，結果癌細胞無復發或轉移的情形發生，故而不少人相信，這種原產於南美洲的巴西蘑菇，與中國之靈芝一般，具有提升免疫力及防癌之效果。

形態特徵

子實體中等至大型。菌蓋直徑6-12cm，扁半球形至扁平，中央部份平或稍凹，具淺褐色纖維狀鱗片，蓋緣常附有菌幕殘片。菌肉白色，較厚。菌褶白色，離生，稠密。菌柄白色，基部粗大，內實，菌環以下初時有小鱗片。菌環膜質，其下有褐色棉絮狀物。孢子光滑，橢圓形。

備註事項

- 姬松茸因其獨特的藥用及保健作用，被巴西人稱為Mushroom of God。
- 1945年在美國佛州巴氏(Blaze)家中後園首次發現此菌，故命名為巴氏蘑菇。
- 1965年巴西當地的日裔古本隆壽先生將之送回日本鑑定因而引進日本市場，1975年首次人工栽培成功，而當初在日本東京上市時，銷售者借用廣受日本民眾歡迎的松茸的名氣，再加上日文指稱非常美麗的少女之「姬」字，合而成了「姬松茸」此一商品名。

資料來源

香港中文大學食品研究中心

營養資料

(以100克食用部分為單位)-乾品

- 蛋白質(克)40-45
- 脂肪(克)3.0-4.0
- 飽和脂肪(克)0
- 膽固醇(毫克)0
- 碳水化合物(克)38-45

榆耳 Elm Fungus

別名：榆蘑、膠韌革菌、雞冠耳

Gloeostereum incarnatum S.Ito et Imai

科屬 多孔菌科

主要來源

腐生菌具弱寄生性。生長於北方如山東省、甘肅、東北三省等地，主要長在腐朽的榆木墩子上。榆耳的耳片是膠質，本身能直接從環境中吸收水分。

品種｜本為野生，但資源瀕於枯竭，加上破壞性地採集，故在市場上欲購難求，價格倍增。1988年由中國農業科學院土壤肥料研究所馴化成功，並形成了系列的栽培技術。現多為人工栽培。色澤、口感、質地都不遜於野生榆耳。

供應季節｜如今在人工栽培情況下，四季均有供應。

選購方法——

選擇肉質肥厚，有彈性、朵大、色微紅之榆耳。乾品直徑在3厘米以上。無蟲蛀和霉變。

儲存方法——

於冰箱低溫(0-8℃)儲存。如預計較長時間後才食用，建議封好，放入雪櫃冰格(-18℃或以下)內。

烹調技巧——

用清水浸約1小時，剪去底部硬塊，以清水洗淨，便可進行烹調。一般上，片狀的菌類要用冷水浸泡，才能保證其爽脆。傘狀菌類用溫水浸泡可節約時間。但無論哪種菌都不可用開水直接浸泡，否則損失大量營養。

子實體質地膠質，形態似黑木耳，但粉紅棕色，富有彈性。

有通便、調節腸胃、治療痢疾的功效，尤其是抑制人體的紅白痢疾、沙門桿菌。近年分析表明，榆耳子實體中含有西藥痢特靈的有效成分。

中醫稱它補益和中、固腎氣，利尿道。

質感特別、既爽又脆，味道清香，可烹製成各種佳餚，用來燉湯或葷素皆宜。

備註事項

榆耳子實體單生或覆瓦狀疊生，較小或中等大，無柄或有極短的柄，膠質，新鮮時柔軟，幹後收縮成軟骨質，子實體膠質、柔軟，中型，無柄、片狀，淺黃色、黃色、淺桔黃色至桃紅色，背面有土黃色的絨毛層，菌肉淺桔紅色，晶瑩明亮。耳片多在3-15厘米，厚1-3厘米，乾後強烈收縮，堅硬，色澤變深為深褐色。

洋菇(白菌) White mushroom, Button mushroom

別名：雙孢蘑菇

Agaricus bisporus (Lange) Singer

科屬 蘑菇科

主要來源

原產於歐洲。栽培始自巴黎，故又稱巴黎蘑菇。中國則近五十年才開始有栽培。

品種｜洋菇是世界上最被普遍人工栽培的菇類，但質量仍以歐洲出品的為佳。

供應季節｜全年。

選購方法——

揀選新鮮的，菇蓋要結實，顏色潔白。

儲存方法——

放雪櫃內保存約一星期。

烹調技巧——

食用部位為洋菇的子實體。本品肉質肥厚，味道鮮美，適用於多種烹調方法。惟昔日用於西菜為多，近因有人工栽培，大量生產，現已為家常所習用。

生態習性

春、夏及秋季生於草地、田野或路旁，現多為人工栽培。

性味

味甘，性涼。

形態特徵

子實體中等大小。菌蓋直徑5-12cm，初時半球形扁平，後展平。菌蓋厚，邊緣內捲，平滑，幼時白色，乾後淡黃色。菌肉白色，厚。菌褶初時粉紅色，後變褐色，離生。菌柄圓柱形，白色，內實或鬆軟。菌環膜質，易脫落。孢子橢圓形。

營養成份

子實體富含蛋白質及蘑菇多糖，多種氨基酸，及蘑菇所持有的2-r-二戊氨二酸經醯氨苯。此外還有5'-胞苷酸(5'-CMP)、5'-腺苷酸(5'-AMP)、5'-鳥苷酸(5'-GMP)及5'-尿苷酸(5'-UMP)。

食療價值

本品含有多種酶，如麥芽糖酶、胰蛋白酶及酪氨酸酶等，故有幫助消化作用及降高血壓作用。又蘑菇多糖的醌類化合物與巯基結合後，間接有抑制癌細胞活性作用。

備註事項

- 本品的菌蓋有白色的(夏威夷種)、奶油色的(哥倫比亞種)及棕色的(波希米亞種)三個品種，人工栽培者以白色為多，香港市場出售亦以白色為多。
- 市面上亦有大蘑菇Portabello，又稱棕色開傘菇、燒烤蘑菇、珍寶菇等。菇體頭大，菌肉肥厚，菌頂直徑一般有10-15厘米，多取之燒烤後食用，過往多來自荷蘭及美國，現內地亦有人工栽植。

資料來源

中國食物成分表〔中國疾病預防控制中心營養與食品安全所編著〕2009年第2版

營養資料 (以100克食用部分為單位)-乾品

- 能量(千卡路里)26
- 蛋白質(克)4.2
- 脂肪(克)0.1
- 碳水化合物(克)2.7
- 糖(克)3
- 鈉(毫克)2.0
- 膳食纖維(克)1.5
- 水份(克)92.4

靈芝菇

Marmoreal mushroom 別名：榆樹菇、班玉蕈、真姬菇、蟹肉菇、鴻喜菇、本菇、占地菇

Hypsizqus marmoseus (Peak) Bigelow.

科屬 白蘑科

主要來源
本品原產於北半球溫帶地區，廿世紀初引種至日本，在當地有人工栽培，日人稱為「真姬菇」。現中國各地亦已廣泛作人工栽植。

品種｜除了傳統的淺灰褐色的品系以外，亦有白色品系俗稱「美白菇」，二者滋味相近。

供應季節｜全年均有供應。

選購方法——
以日本來貨質素最佳，中國產品往往味微帶苦澀。要選購新鮮貨色：菌傘圓球形，表面平滑乾淨，有淡色的大理石網狀斑紋，菌傘邊緣向內捲起。菌褶很密。

烹調技巧——
食用部位為斑玉蕈的子實體。本品口感極佳，具有海鮮如蟹肉味，在日本有「香在口蘑，味在玉蕈」之說。適合於作一般菜式的原料，葷素皆宜。

儲存方法——
放雪櫃內保存。

食療價值
斑玉蕈有提高機體免疫力，防止細胞衰老及抑制癌胞活化的作用。

性味
味甘，性平。

形態特徵
子實體較小。菌蓋直徑1-5cm，幼時扁半球形，稍平展，中部稍凸起，污白色，至淺灰白色，表面平滑，中央至邊緣有漸次淺色之裂紋如大理石狀，故稱為斑玉蕈。菌肉白色稍厚。菌褶近直生，不等長，污白色。菌柄長3-11cm，稍彎曲，表面白色，有縱條紋，實心。擔孢子無色，近球形，表面光滑。

生態習性
夏末至秋季子體體叢生於闊葉樹枯木上或腐木上。叢生或簇生。

營養成份
子實體含有榆菇多糖，多種氨基酸及維生素。以及礦質元素鈣、磷、鐵。另含一種非金屬元素硒(Se)。

備註事項
- 硒是人體內抗氧劑穀胱甘肽氧化酶的組成成份。
- 「鴻喜」這個名字，是引進栽培的業者從日語中的「ホンシメジ」(Honshimeji)的前兩個音節音譯而來。
- 據1245年南宋時期陳仁玉所著「菌譜」記載：「玉蕈，生山中初寒時，色潔皙可愛，故謚為玉，然做羹微韌」，可見中國人於南宋時期就已食用這種菇的野生品種。
- 這種菇的菌傘在濕潤時稍微黏滑，煮食後嚐起來柔滑適口；但菌柄則脆韌鮮嫩，有時候略具清淡的苦味，因此而被冠以「靈芝菇」之名。

松茸

Japanese pineal fungus, Matsutake

別名：松蘑、松蕈、松口蘑、雞絲菌

Tricholma matsutake (Ito et Imai) Sing.

科屬 白蘑科

主要來源
分佈於中國、日本、朝鮮和西北利亞等地。中國以黑龍江、吉林、雲南、四川、貴州、西藏等出產為多。

品種｜市面供應多為鮮品，若係乾品，除作一般烹飪用途外亦可磨成菌粉作增香氣之用。

供應季節｜夏秋季。

選購方法——
優質松茸菌傘渾圓肉厚，未全開；柄部粗壯肥美，散發出清幽的油脂松香；根部完整，帶少許菇鬚。

烹調技巧——
食用部位為松茸的子實體。松茸是世界著名的食用菌，日本稱之為「食用菌之王」，其菌肉肥厚，質地細嫩，氣香味美，為筵席上品。

儲存方法——
宜儘快食用，因一般的低溫儲存亦只可保鮮1-2星期。

食療價值
本品有健胃理氣、化痰、降血壓、降膽固醇及治療糖尿病功效。

性味
味甘，性平。

形態特徵
子實體中等大型。菌蓋直徑5-18cm，扁半球形至近平展，污白色，具黃褐色平伏的纖毛狀鱗片，表面乾燥。菌肉厚、白色。菌褶稍帶乳黃色，不等長，彎生。菌柄較粗狀。菌環上部白色，下具褐色鱗片，內實，基部稍膨大和彎曲。菌環生柄上部。孢子球形。

生態習性
夏末至秋末生於松屬和櫟屬林地上。其基部地下菌絲與樹木共生形成菌根。

營養成份
子實體含有粗蛋白，粗脂肪、可溶性無氧化合物、粗纖維及維生素B_1、B_2及C等。

備註事項
- 松茸是一種必須和林木共生的菌根菌，沒有辦法大量人工栽培，故物以罕為貴，價格甚高。
- 日本人對松茸非常看重，古代平民曾以松茸向貴族和皇族進貢，現在日本料理中，松茸亦常常用來烤食、或放在飯上蒸食，或加入湯中提味。
- 中國人食用松茸的歷史亦至少有幾百年。清朝美食家袁枚(1716-1797)於《隨園食單》上記載了松茸的吃法，但和日本料理的飲食哲學完全不同。日本飲食處理松茸喜歡重味的燒烤法，因松茸以香氣襲人取勝；袁枚則認為松茸口感疲軟，不甚出色，故要加口蘑炒，利用口蘑滑脆的口感搭配松茸的香氣。

資料來源
中國食物成分表〔中國疾病預防控制中心營養與食品安全所編著〕2009年第2版

營養資料（以100克食用部分為單位）-乾品
- 能量(千卡路里)207
- 蛋白質(克)20.3
- 脂肪(克)3.2
- 膽固醇(毫克)0
- 碳水化合物(克)48.2
- 鈉(毫克)4.3
- 水份(克)16.1

雞 埘

Termite mushroom 別名：傘把菇、雞肉絲菇、白蟻菇、雷公菇

Termitomyces albuminosus (Berk.) Heim.

科屬 白蘑科

主要來源
雞埘主要分佈於亞、非兩洲之熱帶及亞熱帶地區。中國福建、廣東、廣西、四川、貴州、雲南、湖北等地區均有發現。

品種｜有金黃雞埘、盾尖雞埘(T. clypeatus)、亮殼雞埘、小果雞埘(T. microcarpus)及粗柄雞埘(T. robustus)等十多種。

供應季節｜夏秋季。

選購方法 ——
注意勿選菌柄太長的，否則會韌。

儲存方法 ——
出土數日後香氣即消失，故要儘快食用。如要久存，可油炸至金黃色後連油倒入瓦盅內蓋起備用。

烹調技巧 ——
食用部位為雞埘之子實體。雞埘菌味道白醇似雞肉，為雲南著名食用菌之一，為國內外人士喜愛，並有乾製品土特產暢銷中外。鮮品食法較多，可單料為菜，亦可與蔬菜及肉類相配搭，為家庭及筵席佳餚。

營養成份
子實體含有蛋白質、脂肪、食用纖維、雞埘多糖、多種氨基酸，維生素 B_2、麥角甾醇，礦質元素鈣和磷。最近又從雞埘提供出四種腦苷脂(Termitomycesphin A-D)。

性味
味甘、性平。

形態特徵
子實體中等至大型。菌蓋直徑3-24cm，幼時圓錐形，漸伸展，頂呈斗笠形，中央堅硬而凸起，便於穿土而出，灰褐色或淺土黃色，老後輻射狀開裂，有時邊緣翻起。菌肉白色，較厚。菌褶白色至乳白色，老後帶黃色。彎生或近離生，稠密，不等長，邊緣波狀。

菌柄較粗，長3-15cm，白色或與菌蓋同色，內實，基部膨大，具有黑褐色細長的假根，長可達40cm。孢子無色，光滑，橢圓形。

生態習性
夏、秋季生於山地，草坡，田野或林緣地上。單生或群生。其假根與地下白蟻巢相連。雞埘之菌絲生長在白蟻巢菌圃上，菌圃如蜂窩狀，白蟻以雞埘之菌絲為營養，而蟻巢中之二氧化碳對雞埘之生長及發育有利，二者形成共生關係(Symbiosis)。

食療價值
本品有益胃、清神、幫助消化，及治痔功效。腦苷脂則對治療老人癡呆及腦癱瘓有作用。

備註事項
- 據台灣國立新竹教育大學應用科學系陳復琴教授認為：雞埘多長在白蟻巢穴的上面，形成有專一性的互利共生關係。至今雞埘無法由人工栽培，但還不清楚白蟻培育雞埘的詳細機制，可能與白蟻的代謝及其腸道共生菌有關，也可能與另一種子囊真菌與「黑柄炭角菌」(Xylaria nigripes)有關。
- 雞埘一名，古書《七修類稿》作「雞宗」，《潘之恒廣菌譜》作「雞埘」，清初字典「正字通」• 土部：「埘，土菌，高腳繖頭，俗謂之雞，出滇南」。現今亦較多採用這個寫法。

資料來源
中國農業百科全書(蔬菜卷)農業出版社(北京)1990年

營養資料
(以100克食用部分為單位)-乾品
- 蛋白質(克)37
- 脂肪(克)3
- 膽固醇(毫克)0
- 糖(克)5

老人頭菌

Swollen-stalked catathelasma

別名：梭柄乳頭蘑、松苞菇、梭柄松苞菇

Catathelasma ventricosum (PK.) Sing.

科屬 口蘑科

主要來源
主要分佈於中國西南區的雲南、四川、貴州等地。日本也有分佈。

品種｜有乾品及鮮品，乾品比鮮品香，更宜燉湯。

供應季節｜乾品全年有售，鮮品7-9月。

選購方法 ——
新鮮的菌頭大，菌柄肥厚，感覺結實、水分足。

儲存方法 ——
用廚紙包往，放入紙袋，存放於雪櫃蔬菜格中，3-4天內食用，不應儲存過久。

烹調技巧 ——
食用部位為梭柄松苞菇的子實體。本品菌肉肥厚，味道鮮美，可與各種肉類炒食及燉湯，因味較清淡，宜與肉類或海鮮同炒，或加入較濃調味料。

形態特徵
子實體較大型。菌蓋直徑7-25cm，初期扁半球形，後期稍有平展，頂部鈍圓，白色至灰白色，有時中部帶灰褐色，表面光滑，濕時黏，邊緣內捲，並附有菌幕殘片。菌肉白色，肥厚。菌褶白色，稍密、窄、延生，不等長或有分叉。菌柄白色至污白色，中部稍大成梭形，內實，長5-14cm。菌環生柄之中部，雙層，白色。孢子無色或帶淡黃色，橢圓形至卵圓形。

性味
味甘、性溫。

生態習性
夏、秋季在高山區松、杉混交林中地上，單生或稀見群生。為松、杉等樹木的外生菌根菌。野生，未有人工栽培。

食療價值
主治心脾暴痛，預防視力減退，增強呼吸系統及消化系統免疫能力。

金針菇 Winter mushroom, Velvet stank

別名：樸菇、構菌、凍菌、金菇

Flammulina velutipes. (Curt ex Fr.) Sing.

科屬 口蘑科

主要來源

分佈於中國東北、內蒙、浙江、福建、廣東、雲南、四川等地，以及美洲，歐洲及日本。現世界各地均有栽培，但人工培植之質地則大不如野生者。

品種｜原野生種因呈黃褐色形似金針而得名「金菇」，在原野森林中只能一年一收，如今則在空調菇舍內栽培，不僅顏色純白、潔淨美觀，而且可以周年生產。

供應季節｜全年有售。

選購方法 ——

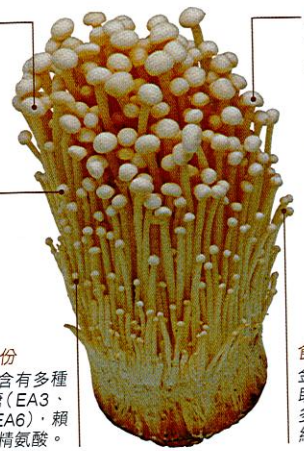
留意保鮮期限。金針菇有黃、白兩種顏色，北方產的一般是白的，南方地區多產黃色金針菇，其顏色菌蓋中央較邊緣稍深，菌柄上淺下深。比較兩種金針菇，白色的韌性大，黃的香味濃、口感嫩，更好吃。通常新鮮金針菇沒有雜色，顏色均勻、鮮亮。若發現菇沒有原來的清香而有異味的，可能是經過熏、漂、染或用添加劑處理過。

儲存方法 ——

通常購後多即烹煮，若要儲存一段時間，可用熱水燙一下，再放冷水裡泡涼，然後於0℃左右冷藏，則可保持原有的風味約10天。

烹調技巧 ——

食用部位為金針菇的子實體。金針菇蓋滑、柄脆、味美可口，可供多種烹調，作湯尤見鮮美。



性味
味甘淡、性平。

形態特徵
子實體小型。菌蓋初時球形至半球形，後漸平展寬5-15mm，中央茶黃色，光滑。菌肉白色或略帶黃色，中央厚。菌褶狹生，白色。菌柄稍硬，長2-8cm，上部白色下部暗褐色，纖維質。孢子圓柱形，無色，表面光滑。

生態習性
秋末至春初生於樸樹、構樹等的枯幹，樹樁上，群生或根部叢生。

營養成份
子實體含有多種肽多糖（EA3、EA5、EA6），賴氨酸及精氨酸。

食療價值
金針菇含有多量賴氨酸及精氨酸，有助長兒童智力發育。金針菇含有的肽多糖，有提升機體的免疫力及抑制癌細胞的生長。

備註事項

避免過度烹煮，最佳食法為涼拌及火鍋。

資料來源

中國食物成分表〔中國疾病預防控制中心營養與食品安全所編著〕2009年第2版

營養資料（以100克食用部分為單位）-乾品

- 能量（千卡路里）30
- 蛋白質（克）4.3
- 脂肪（克）0.4
- 膽固醇（毫克）0
- 碳水化合物（克）4.8
- 鈉（毫克）4.3
- 膳食纖維（克）4.8
- 水份（克）90.1

舞茸 Sitting-hen mushroom, Maitaka

別名：灰樹花、雲蘑、重菇、古籍稱「題頭菌」

Grifola frondosa (F.) S F Gray.

科屬 多孔菌科

主要來源

分佈於中國吉林、河北、浙江、福建、廣西、雲南、四川等地。日本及北美洲亦有野生種及人工栽種。

品種｜市場上有乾品和鮮品供應，乾品常見於湯包內，日式超級市場有鮮貨供應。

供應季節｜乾品全年有售。

選購方法 ——

子實體菌蓋灰黑色或者灰褐色，菇型完整。均勻一致。有特有香味。無蟲蛀，無霉變，不老化的菇就是好菇。

儲存方法 ——

鮮貨應儘快食用，避免儲存過久，否則欠缺鮮度，表面變得濕滑。

烹調技巧 ——

食用部位為重菇的重疊子實體。子實體肉質柔軟，味美嫩脆，可烹製成各種佳餚。惟作為食用菌，宜早收採，子實體長老後木栓化，不堪食用。

營養成份
子實體含有灰樹花葡萄糖、氨基酸、維生素B_2、C及E、纖維素及礦物質、鈣、磷、鐵、鋅及硒等。

形態特徵
子實體大型。肉質具短柄，多分枝，每枝末端生扇形菌蓋，重疊成叢，直徑可達40-60cm。菌蓋直徑2-7cm，灰色，表面有絨毛，乾後光滑。菌肉白色、管孔延生，管口多角形。孢子無色，光滑。

生態習性
夏、秋季生於北方櫟樹、栲樹及其他闊葉樹之樹樁或根上。致使木質白色腐朽。

性味
味甘，性平。

食療價值
有利水作用，亦可降血糖，增加免疫力及抑制腫瘤，可視作一廣效之保健食品。

備註事項

- 臺灣自然科學博物館吳聲華研究員指出：舞茸是多孔菌中少數美味可口的種類，日本較早進行人工栽培技術研究，並做為保健食品。舞菇有抗癌功能，對於肝硬化腹水、糖尿病、高血壓、高血脂等亦有改善效果，所含的舞菇多糖可被腸胃直接吸收。
- 有報道謂舞茸的萃取物有抵抗愛滋病病毒，治療乳腺癌、肺癌、肝癌，緩解疼痛的功效，改善腫瘤的化學療法帶來的種種不良反應，如缺乏食欲、嘔吐、噁心、頭髮脫落以及白細胞減少云云。

資料來源

香港中文大學食品研究中心

營養資料（以100克食用部分為單位）-乾品

- 能量（千卡路里）31
- 蛋白質（克）1.94
- 脂肪（克）0.19
- 飽和脂肪（克）0.03
- 膽固醇（毫克）0
- 碳水化合物（克）6.97
- 鈉（毫克）1
- 膳食纖維（克）27

茶樹菇 Cha shu gu

別名：茶新菇、茶菇

Agrocybe aegerita Huang.

科屬 蕈繡傘科

主要來源

分佈於福建，是福建省和江西省交界地方的土特產。

品種｜有乾品和鮮品，鮮的茶樹菇根部沒有過多的細沙，比乾茶樹菇方便清洗，而且也省去了泡發的時間。市面上另有柳松菇〔Agrocybe cylindracea，亦稱柱狀田頭菇、楊樹菇〕，有類似食味，故亦有人稱之為茶樹菇，但質素稍遜。

供應季節｜全年。

選購方法 ——

留意茶樹菇的粗細、大小是否一致。顏色要近棕色，嗅之有清香。若聞起來有發霉味的茶樹菇是絕對不可以買的。

儲存方法 ——

乾品放陰涼乾燥處，鮮品放雪櫃冷藏。

烹調技巧 ——

食用部位為茶樹菇的子實體。子實體新鮮時口感滑韌，似金針菇，且微有茶香，用作燉湯，味道鮮美。留意茶樹菇若過長，在吃的時候很容易塞牙，故不要整根的炒，最好切成5-6㎝長段。

性味
味甘、性平。

生態習性
夏、秋季生於油茶樹樁及枯木上。散生或群生。

營養成份
子實體蛋白質含量高（為乾重的20%），賴氨酸的含量亦高，還含有多種微量元素。

食療價值
茶樹菇有利尿滲濕、健脾止瀉、清熱平肝療效。

形態特徵
子實體中等大小。菌蓋直徑4-18cm，半球形或扁平，中部初凸，後平展，中央淺凹，深褐色，邊緣較淺，初時內捲，後外展。菌肉白色。菌褶直生，初白色，後漸褐色。菌柄淺黃色，長4-10cm，圓柱形，中實。菌環生於柄上部，膜質，白色，後期消失。孢子橢圓形，淺褐色。

備註事項

理想食用菌，以清脆滑嫩的咬勁為最大的特色。

資料來源
國家食品質量監督檢驗中心（北京）

營養資料（以100克食用部分為單位）-乾品

- 蛋白質（克）14.2
- 膽固醇（毫克）0
- 碳水化合物（克）9.93
- 鈉（毫克）186.6
- 膳食纖維（克）14.4

草菇 Straw mushroom, Chinese mushroom

別名：苞腳菇、稻草菇、蘭花菇、中國蘑菇

Volvariella valvacea (Bull ex Fr.) Sing.

科屬 光柄菇科

主要來源

分佈於中國河北、湖南、廣東、四川等地。日本、東南亞各國也有栽培。香港曾有用棉花及紡織廢料栽培，產品風味大減。

品種｜過往以身形修長之華南草菇馳名，現今的培養草菇，美觀而碩大，雖有質感但缺乏鮮味。

供應季節｜以夏天為盛產期。

選購方法 ——

以菇體肥厚，菇傘未展，色澤淡黃鮮明，身分乾燥為佳。

儲存方法 ——

不宜直接放雪櫃內冷藏，宜先行氽水，放入疏箕內瀝水後才再放雪櫃內保存，並儘快使用。

烹調技巧 ——

食用部位為草菇的子實體。子實體肉質脆嫩，味道鮮美，是著名的栽培食用菌之一，為家常及筵席佳料，適用於多種烹調方法，作湯尤見香醇濃郁。

性味
味甘、性寒。

食療價值
能消暑去熱、降血壓、降膽固醇，提升機體免疫力。

形態特徵
子實體中等大小。菌蓋直徑5-15cm，初時鐘形，後伸展，中部稍凸起，灰褐色，具輻射狀線條。菌肉白色，鬆軟，中部稍厚。菌褶白色，後變粉紅色，離生。菌柄圓柱形，土黃色，光滑，內實。菌托較大，杯狀。略厚、灰白色。孢子光滑，橢圓形。

營養成份
子實體含多量維生素C及人體所需氨基酸。氨基酸含量隨個體生長發育的不同階段而有變化。初熟期氨基酸總含量最高。故初熟期的草菇（即鮮菇菌）的營養價值最高。

生態習性
夏秋季生於稻草堆、甘蔗渣堆纖維含量豐富的地方。群生。

備註事項

- 此種菇多生長在稻草堆上，故名草菇；它的人工栽培始自清朝，同治年間因曾進貢皇帝，故特稱之為「貢菇」。

資料來源
中國食物成分表〔中國疾病預防控制中心營養與食品安全所編著〕2009年第2版

營養資料（以100克食用部分為單位）-乾品

- 能量（千卡路里）27
- 蛋白質（克）2.7
- 脂肪（克）0.2
- 膽固醇（毫克）0
- 碳水化合物（克）4.3
- 鈉（毫克）73
- 膳食纖維（克）1.6
- 水份（克）92.3

雞腿菇

Shaggy ink cap, Lawyer's wig 別名：柳樹蘑、毛頭鬼傘

Coprinus comatus (Mull. ex Fr.) Gray.

科屬 鬼傘科

主要來源
分佈於中國東北、河北、山西、江蘇、福建、雲南、青海等地。歐洲及南北美洲各地亦有多佈。

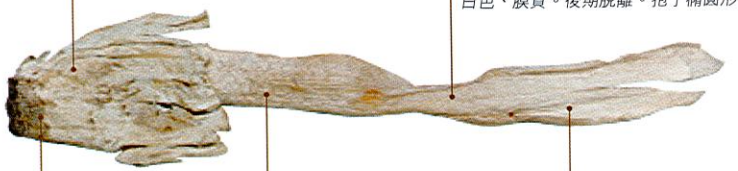
品種｜另有與雞腿菇相近的小孢毛鬼傘 Coprinus ovatus，即白鷄腿蘑，食法與形狀相近。

供應季節｜全年供應，秋天多產。

選購方法 ——
宜選菌傘還未張開之白色個體，若已出現黑色就是過熟，不好食用。

儲存方法 ——
應趁新鮮儘快食用。

烹調技巧 ——
食用部位為毛頭鬼傘的幼嫩子實體。本品質脆肉嫩，味道鮮美。傘蓋未開的幼蕾供饌最佳。宜炒、燴、燉、或作湯，與肉類共烹製更佳。



性味
味甘，性平。

形態特徵
子實體較大。菌蓋直徑3-5cm。圓柱形，長6-13cm，開傘後邊緣菌褶溶化成墨汁狀液體。菌肉白色、較薄。菌褶初時白色，後變灰黑色。菌柄白色，圓柱形，光滑，中空，長7-27cm，粗1-2cm，基部膨大並延伸似根狀。菌環白色、膜質。後期脫離。孢子橢圓形。

生態習性
由春季至秋季生於田野、林緣及道旁。單生或群生。

營養成份
子實體含有腺嘌呤(Adenine)等多種生物鹼、甾醇脂等8種脂肪酸及鬼傘菌素(Coprinin 4-甲氧苯醌)，及酒石酸。

食療價值
本品有健胃消食，養陰益肝作用。常食有降低人體血糖水平，故亦有治療糖尿病的功效。

備註事項
- 菌蓋打開後，蓋褶液化變黑色，有異味者不堪食用。
- 有報告謂食此菌時不宜飲酒，多食傷胃，出現心跳加速，耳鳴，無力等現象云云。
- 有學者研究發現雞腿蘑的菌絲會形成特殊的構造，可以將線蟲殺死後，吸收利用其養分。

長裙竹蓀

Bamboo herb, Long net stinkborn

別名：竹蓀、竹笙、面紗菌、網紗菇

Dictyophora indusiata (Vent ex Pers.) Fischer.

科屬 鬼筆菌科

主要來源
分佈於中國廣東、廣西、雲南、四川、江蘇、福建等地。以及亞洲、非洲、南美洲。現已有人工栽培。

品種｜有野生亦有人工培植，質素當然以前者為佳。但自上世紀九十年代之後，培植技術大有改進，如今人工培植的竹笙已差不多可取代野生的了。人工栽培的竹蓀種類有長裙竹蓀(本種)、短裙竹蓀(D. duplicata)、棘托竹蓀(D. echinovolvata)與紅托竹蓀(D. rubrovalvata)等。

供應季節｜全年有售。

選購方法 ——
以色澤淺黃，長短均勻，質地細軟，氣味清香為上品；色深，質地粗的次之。

儲存方法 ——
忌潮濕，易變質，宜放乾燥通風處，氣溫高時更應冷藏。

烹調技巧 ——
食用部位為長裙竹蓀去掉菌蓋及菌托的子實體(可食部份僅為自菌蓋放下之菌裙及柄)。竹蓀為著名山珍之一，味鮮肉脆，清香可口，可葷可素，烹調方法可炒、燒、燜、燴、煮等多種。川菜「推沙望月」，粵菜「鼎湖上素」皆由竹蓀當主角之一。

性味
味甘、性平。

生態習性
夏、秋季生於竹林下、闊葉樹下，庭園林下或枯枝落葉多腐殖質層厚的土地中。單生或群生。

形態特徵
子實體幼時卵形，後伸展，高12-20cm。菌托淡黃色，直徑3-5cm。菌柄白色，中空基部粗，向上漸幼。菌蓋鐘形，高與寬各3-5cm，具網格，頂端平，有穿孔。菌幕(俗稱菌裙)白色，從蓋下垂達10cm以上，各具格形網眼。生活時菌蓋有一層惡臭的黏液。孢子橢圓形，暗綠色。

營養成份
竹蓀含有粗蛋白、碳水化合物、脂肪、維生素B1及多種氨基酸，其中以穀氨酸最多，穀氨酸為一種與雞肉味相似的起鮮劑，故竹蓀有雞肉鮮味。世人又稱竹蓀為竹雞。

食療價值
民間謂竹蓀可治療痢疾。亦有實驗報告謂竹蓀對肉瘤180的抑制率為60%。對艾氏癌的抑制率為70%云。

備註事項
- 竹蓀能分泌一種類似抗生素的物質，能抑制食物中的腐敗菌生長。故烹製菜餚時成份中有竹蓀，可防止食物變質發餿。
- 竹蓀的文字紀錄最早是在唐代段成式著《酉陽雜俎》中：「林吐一芝，長八寸，頭蓋似雞頭實，黑色，其柄似藕柄，內通中空，皮質皆潔白，根下微紅」。在清同治五年(公元1866年)廚用抄本《筵款豐饈依樣調鼎新錄》，有「竹參鴨子」、「釀竹參」等菜名，這是用竹蓀做菜的最早紀錄。

資料來源
中國農業百科全書(蔬菜卷)
農業出版社(北京)1990年

營養資料
(以100克食用部分為單位)-乾品

- 蛋白質(克)19.4
- 脂肪(克)2.6
- 膽固醇(毫克)0
- 碳水化合物(克)60.4

牛肝菌 Cep. Bolete mushroom

別名：美味牛肝菌、白牛肝、大腳菇

Boletus edulis Bull ex. Fr.

科屬 牛肝菌科

主要來源
廣泛分佈於世界各地溫帶。中國分佈於西南地區。

品種｜有乾貨和鮮貨。品種很多，如菌柄象牙白色、最芳香鮮甜的本種，以及紅牛肝菌〔菌柄磚紅色，有點草青味〕，黑牛肝菌，黃牛肝菌，紫牛肝菌等。

供應季節｜每年7-9月當造，最多供應。

選購方法 ——
挑選乾身、結實而不中空，菌傘圓拱厚身，啡色，菌柄長且粗身的個體，留意菌柄中央易長寄生蟲，若有此情況則不可用。又牛肝菌宜取鮮嫩的，若長老了則失去鮮味，菌肉變得海綿狀而多孔，無質感，完全不好吃了。

儲存方法 ——
要放雪櫃冷藏及儘快食用。

烹調技巧 ——
食用部位為牛肝菌的子實體。牛肝菌是著名的野生食用菌。該菌肉質厚嫩，甘鮮可口。牛肝菌不僅可單料為菜餚，亦能與肉類、禽類相配搭，烹製出可口的菜餚。

生態習性
夏、秋季生於針葉林和混交林地帶，常與樺樹和松樹形成外生菌根。單生或群生。

性味
味微酸，性平。

營養成份
子實體含有多糖、蛋白質、多種氨基酸及維生素。此外還有腺嘌呤(Adenine)、膽酸(Choline)及β-苯基乙酸(β-phenyl-ethlamine)等生物鹼。

形態特徵
子實體較大。菌蓋4-15cm，扁半球形或伸展，黃褐色或赤褐色，無黏性，邊緣鈍。菌肉白色，較厚，受傷後不變色。菌管直生或彎生。菌柄長5-12cm，圓柱形、基部稍大，黃褐色，內部實，外面有網紋。孢子淡黃色，紡錘形。

食療價值
本品有養血和中，舒筋活絡，補虛提神等功效，亦可治腰腿疼痛，四肢抽搐。

備註事項
- 子實體的水提取物含有肽類或蛋白質，有報導謂該提取物有抑制癌細胞增長。本品亦為中成藥「舒筋丸」的成份之一。
- 以乾牛肝菌製菌粉，將之放微波爐內，大火加熱20秒以烘去水分，取出放磨咖啡機內打成細末，貯入玻璃瓶內，置冰格中可隨時取用。
- 牛肝菌即德國之所謂石菌(Steinpiltz)，意大利人稱porcini，法國人稱cepe。

資料來源
香港中文大學食品研究中心

營養資料（以100克食用部分為單位）-乾品
- 能量(千卡路里)178
- 蛋白質(克)9.5
- 脂肪(克)3.7
- 飽和脂肪(克)0
- 膽固醇(毫克)0
- 碳水化合物(克)31.9
- 鈉(毫克)51.3
- 膳食纖維(克)10.4

猴頭菇 Bear's head, Monkey head mushroom

別名：猴頭菌、刺蝟菌、羊毛菌

Hericium erinaceus (Bull.) Pers.

科屬 猴頭菌科

主要來源
分佈於中國各地，至北半球各地，凡有濕冷之深山老林處，其闊葉樹上都易找到有猴頭菇。今已有人工栽培。

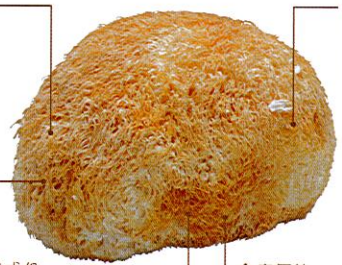
品種｜鮮品和乾貨均在市場有供應，一般鮮品多淡而無味，反而乾品大行其道，售價便宜。

供應季節｜全年均有。

選購方法 ——
新鮮品呈白色；乾品呈褐色，以形體完整，茸毛齊全，體大色澤金黃色為上品，選購時應以上述條件為選擇。

烹調技巧 ——
食用部位為猴頭菇的子實體。可與肉類及河鮮配合，炒、燉或蒸均可烹製出多種佳餚。猴頭菇稍微有些苦味，料理前可用鹽水浸泡較長時間除去苦味，擠乾所吸的水，隨後可切片或切小塊，配合肉類和帶甜味之食材如玉米、甘筍等煲湯。因可久煮，口感柔潤又易於吸附湯汁和調味料，故可說是入餚良材。

儲存方法 ——
置陰涼乾燥處，注意防蛀。



性味
味甘、性淡。

形態特徵
子實體頭狀或圓塊狀，除基部外，表面密佈肉質針狀長刺，刺長1-1.5cm。子實體以狹窄似柄的基部懸垂於樹幹表面，外形似猴頭，白色或淡黃色。孢子無色，球形或近球形，表面光滑。

生態習性
夏、秋季子實體單生於樺樹、胡桃等闊葉樹的朽木上，引起木材白色腐朽。

營養成份
子實體含有人體所需的多種氨基酸，維生素B_1、B_2及多種礦物質。此外還含有猴頭多糖及多肽小分子化合物。

食療價值
猴頭菇製成品(如Hericenone，Hercinin)可治癌、增強免疫力及抗氧化作用，又可治腸胃病及降血糖及降膽固醇。猴頭菌酮(Hercinone)能促進神經細胞生長，藉此減緩老人癡呆症。

備註事項
- 猴頭菇的菌齒不分枝，另有一種形狀相近但菌齒分枝者，稱為分枝猴頭菇或玉髯菌，和猴頭菇是同屬不同種的菇類，也可以食用。
- 自古以來猴頭菇均屬美味山珍，和熊掌、魚翅、海參並列為中國四大名貴食材。
- 近代人相信猴頭菇有滋補強壯的功效，並有健胃的好處，中國大陸有藥廠將猴頭菇濃縮製成飲片販售，用來治療胃炎及胃潰瘍等病。

資料來源
香港中文大學食品研究中心

營養資料（以100克食用部分為單位）-乾品
- 能量(千卡路里)161
- 蛋白質(克)7.2
- 飽和脂肪(克)0.5
- 碳水化合物(克)27.8
- 糖(克)3.9
- 鈉(毫克)4

雞油菌 Chantarelle, Golden chantarelle

別名：雞蛋黃菌、杏菌、杏子茸、黃菌

Cantharellus cibarius Fr.

科屬 雞油菌科

主要來源
分佈於中國吉林、江蘇、安徽、山東、福建、廣東、四川、雲南等地區。以及日本、歐洲、北美洲。

品種｜有鮮貨及乾品供應，市場上亦見有雞油菌濃湯罐頭出售。

供應季節｜7-9月。

選購方法——
優質的應堅挺乾爽，形如小花，枇杷黃色，味道清新帶杏香。

儲存方法——
黃菌耐儲存，但應置低溫乾爽處。

烹調技巧——
食用部位為雞油菌的子實體。本品為世界著名的食用菌。味鮮肉嫩，香氣濃郁，具水果香味。可單料為菜，亦能與各種蔬菜、肉類相配搭，製作出各種佳餚。

性味
味甘、性寒。

形態特徵
子實體中等大小。菌蓋直徑3-10cm，喇叭形，肉質，蛋黃色，初時扁平，後漸下凹，邊緣瓣狀，向內捲。菌肉厚，蛋黃色。菌褶疏而狹，有橫脈和分叉，向下伸延至菌柄。菌柄圓柱形，淺蛋黃色，長2-8cm，基部稍細，光滑，內實。孢子無色，光滑，圓柱形，內含數個油滴。

食療價值
子實體有清目、利肺，益腸胃之效。經常食用可預防視力失常，眼突、夜盲。亦可抵抗呼吸道及消化道感染。另有報導謂本品對癌細胞有一定的抑制作用。

營養成份
子實體含有異亮氨酸等多種氨基酸、多糖、多種維生素及黃菌素(Cantaxanthin)。

生態習性
夏、秋季生於闊葉林或針葉林中地上，單生或群生。與雲杉，冷杉，山毛櫸，鵝耳櫪等形成外生菌根。

備註事項

- 雞油菌的菌褶和別的菇類不一樣，它的菌褶和菌傘的其它部份沒有明顯界限，質地構造也沒有明顯的不同，是菌傘背面隆起產生的皺褶，邊緣是鈍的，分叉的皺褶延伸到菌柄上。科學家把雞油菌的菌褶稱為「假菌褶」(false gills)，假菌褶是雞油菌最重要的辨認特徵。
- 據台灣自然科學博物館陳復琴博士指出：除最普遍的本種Cantharellus cibarius外，另有C. albidus(白雞油菌)，C. subalbidus(近白雞油菌)，C. tubaeformis（管形雞油菌），C. formosus (Pacific golden chanterelle)，非洲的Cantharellus longisporus等，也是有名的珍饈。

資料來源
香港中文大學食品研究中心

營養資料
(以100克食用部分為單位)-乾品

- 蛋白質(克)1.9
- 脂肪(克)0.2
- 膽固醇(毫克)0
- 膳食纖維(克)0.5

羊肚菌 Morel, Yellow morel, Honeycomb morel

別名：羊肚菜、羊肚蘑、編笠菌、摩里菌

Morchella esculenta (L.) Pers.

科屬 羊肚菌科

主要來源
分佈於中國河南、山西、甘肅、青海、新疆、四川及雲南等地。以及亞洲、歐洲及北美洲。美國米歇根州自稱「世界羊肚菌之鄉」。

品種｜鮮品味道鮮美，質感近乎木質而不脆，乾品香氣濃厚。

供應季節｜盛產期4-6月。

選購方法——
菇體要乾爽、完整，香味濃郁。留意菌傘表層滿佈深坑，色澤呈啡色，中間通空，菌柄較短。

儲存方法——
乾貨置低溫下可儲存較長時間，鮮貨則必須於2星期內使用。

烹調技巧——
食用部位為羊肚菌的子實體。羊肚菌為名貴食用菌，肉質脆嫩，味道鮮美，用作菜餚，可作主料或配料。常用的烹調法有燒、炒、燴及蒸等法。

性味
味甘、性平。

形態特徵
子實體中等大小。菌蓋直徑4-6cm，不規則圓球形，表面形成許多凹坑似羊肚狀，淡黃色。菌柄長5-7cm，白色具淺縱溝，基部膨大。子囊圓柱形，子囊孢子8個，單行排列，橢圓形，無色。

生態習性
春季子實體生於樹木稀疏的林地或空礦草地上。單生或群生。

營養成份
子實體含有多糖，及人體所需的多種氨基酸。此外還有維生素B_6、維生素B_{12}、硒等。

食療價值
本品有益腸胃、化痰理氣，助消化的功效。可用於治療脾胃虛弱多痰氣短之患者。

備註事項

- 羊肚菌的菌絲體水提取物能刺激動物淋巴細胞增長，亦可協同ConA增強T淋巴細胞的轉化，有顯著抑制癌細胞生長。
- 據台灣國立自然科學博物館研究員兼主任王也珍指出：羊肚菌至少有兩個分類群：①黑色羊肚菌，包括黑脈羊肚菌(M. angusticeps)、尖頂羊肚菌(M. conica)和高羊肚菌(M. elata)；此類群的頭部較偏深棕色，皺褶較規則類似格子狀。②黃色羊肚菌，包括小羊肚菌(M. deliciosa)、美味羊肚菌(M. esculenta)和粗柄羊肚菌（M. crassipes)，其頭部顏色為淡黃色至棕色，皺褶較不規則。國際上較常見的是美味羊肚菌(M. esculenta)，即這裏介紹的一種。

資料來源
香港中文大學食品研究中心

營養資料
(以100克食用部分為單位)-乾品

- 能量(千卡路里)321
- 蛋白質(克)26.9
- 脂肪(克)7.1
- 碳水化合物(克)43.7
- 鈉(毫克)33.6
- 膳食纖維(克)12.9
- 水份(克)14.3

白松露 White truffle, Alba truffle

別名：白塊菌

Tuber magnatum Vitt.

科屬 塊菌科

主要來源

分佈於意大利中部和北部，法國隆河(Rhone)谷及瑞士提契諾(Ticino)峽谷。尤以意大利西北部的皮耶蒙特(Piedmont)省的阿爾巴(Alba)為著名。

品種｜人類食用松露的歷史超過三千年，可食用的松露目前約有三十多種。最昂貴的是就是這裏所說的白松露(Tuber magnatum)和另篇提到的黑松露(Tuber melanosporum)。

供應季節｜10-12月。

選購方法 ——

顏色呈奶黃至泥啡色，外皮光滑，自榛果至蘋果般大小，多呈球狀，亦有扁平或不規則形，切開見咖白相間大理石紋。

儲存方法 ——

要儘快食用，因存放期只有一星期，之後香氣盡失，短暫保存可放雪櫃內。

烹調技巧 ——

食用部位為白松露的子囊果。本品為塊菌中三大珍品(白松露、黑松露及夏塊菌)之首，具大蒜風味及香料氣味，濃郁惹人喜愛。其食用法不用烹煮，只要切成薄片，加入已煮熟菜餚上，如意大利麵，意大利奶油燉飯，意大利炒蛋或各式肉排之上便可進食。

性味

味甘，性平。

形態特徵

子實體(子囊果)較小。直徑約2-5cm。不規則形狀如馬鈴薯塊莖，外表奶油色至淺褐色，光滑，內部灰黃色，具白色脈紋，肉質柔嫩。子囊着生於脈穴內，廣卵形，每子囊中含有4枚子囊孢子。子囊孢橢圓形，褐色，具明顯的網紋。

生態習性

夏季至冬季形成子囊果，與榛樹、橡樹、椴樹及柳樹等樹根共生，其生境為石灰質土30cm深處，不露出地面。

營養成份

子囊果含有蛋白質、粗脂肪、食用纖維素、多聚糖及多種氨基酸。

備註事項

- 白松露的子囊果生於30cm深的土壤中，採集時要利用經特別訓練的動物以找尋其所在位置。初時利用豬找尋，但因豬隻力氣較大不易控制，又喜食該菌，找到時即將獲物噬食，於是後來就改用狗或山羊找尋。此外，松露成熟時的氣味也會引來一些蒼蠅在地表盤旋，故亦有人不用豬和狗，而是靠觀察地面的環境來尋找松露。
- 白松露因產量稀少，又未能進行人工繁殖，但具獨特的濃郁香味，令人喜愛難忘，故價值昂貴，為各種食用菌之冠。

黑松露 Perigord truffle, French truffle

別名：黑孢塊菌

Tuber melanosporum Vitt.

科屬 塊菌科

主要來源

分佈於地中海西北岸的法國、西班牙和意大利。尤以法國佩理戈爾(Perigord)地區出產的為著名。

品種｜人類食用松露的歷史超過三千年，可食用的松露目前約有三十多種。最昂貴的是就是這裏所說的黑松露(Tuber melanosporum)和另篇提到的白松露(Tuber magnatum)。

供應季節｜法國12月至翌年3月，意大利1-3月，澳洲6-8月。

選購方法 ——

應是呈啡黑色，外形如椰菜花狀，外觀無損壞，無蟲蛀凹洞，切開可見內層有血管似的花紋，紋理要清晰。

儲存方法 ——

置放於攝氏4度之雪櫃中可存放半年，若用開水氽過，連煮汁液入樽內，可保存1年。

烹調技巧 ——

食用部位為黑松露的子囊果。本品為珍貴食用菌之一，號稱「廚房的鑽石」，具獨特的香氣。其氣味不管喜歡或討厭，一經嘗試，會令人永遠難忘。無論生食或熟食均為極佳的菜餚，但一般認為熟食味道更佳，適合於多種烹調方法。

性味

味甘，性平。

形態特徵

子實體(子囊果)大小變化大，直徑由3-8cm大小，塊狀，表面有多角形的疣，疣頂凹陷，內部初時白色，後呈灰色或褐色，成熟時變黑色，具大理石狀菌脈紋。子囊袋狀近球形，無色，無柄，內含2-4枚子囊孢子。子囊孢子橢圓形，褐色，表面滿佈小刺。

生態習性

秋末至翌年春天形成子囊果，與栓皮櫟等闊葉樹根共生。其生境為含鐵的紅鈣土深30cm處的土層內，不露出地面。

營養成份

子囊果含有粗蛋白、食用纖維、脂肪、多聚糖和多種氨基酸。

備註事項

- 本品的生長環境亦在30cm土壤深處，需用狗隻找尋採集。但現已有用在寄生樹下接種菌苗以培植方法生產。
- 進行實驗性的人工培植黑松露，成功的例子有1999年澳洲農產學家Duncan Garvey及2007年3月美國菌類專家Tom M. Chael。
- 有一種中國塊菌，菌色和外形與黑松露相似，但菌面的疣是多角形，而歐洲黑松露面上的疣呈圓形，據此可以分辨。此菌同樣具有增強免疫力、抗衰老、益胃、清神、止血、療痔等藥用價值，食味亦佳。現今食肆中頗多應用，並以黑松露之名奉客。已成為人們生活中較常見的佳餚。

靈 芝 Ling Chik 別名：赤芝

Ganoderma lucidum (Leycs ex Fr.) Karst.

科屬 靈芝科

主要來源

分佈於中國各地，根據統計，中國共有靈芝科真菌4屬98種，廣東佔20種。香港新界沙田、大埔、西貢亦有分佈。

品種｜中醫藥上所說的靈芝，實際上是指靈芝屬（Ganoderma），甚至是至靈芝科（Ganodermaceae）許多物種的統稱。中國已發現的靈芝科真菌近百種，多數都具有藥用價值。

供應季節｜全年。

選購方法——

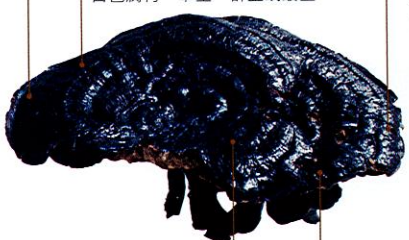
靈芝分野生靈芝和人工栽培靈芝兩大類。前者多為褐黑色，有光澤；後者往往呈棕色。好的靈芝子實體柄較短，肉厚；菌蓋底部用放大鏡觀察能看到管孔部位，呈淡黃或金黃色最佳，呈白色次之，呈灰白色而且管孔較大的則最次。

儲存方法——

放陰涼乾燥處。

烹調技巧——

食用部位為靈芝的子實體。靈芝為營養價值及藥用價值極高的珍貴藥、食兩用真菌。烹調法多與家禽製成燉品，如靈芝燉雞，成菜湯鮮肉香，能補氣養血，滋補益腎，抗衰老，增強人體免疫功能。



性味

味微苦、性平。

生態習性

夏、秋季生於櫟樹類多種闊葉樹幹基部，罕生於針葉樹，可使木材海棉狀白色腐朽。單生，群生或叢生。

食療價值

靈芝的藥理作用，有調節免疫、抗腫瘤、抗氧化、降血壓、降血糖、抗病毒和抗放射作用。此外，靈芝含有有機鍺，以孢子中含量較高，但孢子具有堅實外壁，致使其含有的有機鍺難被人體吸收利用。故要將孢子破壁後，孢子中的有機鍺才能被人體吸收利用。

形態特徵

子實體中等至大型。菌蓋半圓形，腎形或近圓形，蓋上有環狀稜紋，木栓質，直徑4-20cm，初時黃色後變為紅褐色，並有油添光澤。菌柄側生，罕偏生，褐色有光澤。擔孢子卵形，具雙層壁，每孢子中央含一大油滴。

營養成份

子實體含有多糖、氨基酸、蛋白質、膽固醇、三萜類、酚類、揮發油、樹脂及少數無機離子、有機鍺（Germanium）。

備註事項

- 東漢「神農本草經」中已有赤、青、白、黑、紫六芝記載，且列為上品。李時珍的「本草綱目」中把靈芝類歸於菌類藥物，對於「六芝」功效分別作了詳細敘述。
- 臨床研究結果說明靈芝類對下列疾病有不同程度的療效：慢性支氣管炎、鼻炎、神經衰弱、冠心病、肝炎、高血脂症、紅斑狼瘡、高血壓、胃病、腫瘤病的輔助治療等。

資料來源

香港中文大學食品研究中心

營養資料

（以100克食用部分為單位）-乾品

- 蛋白質（克）13.3-22.2
- 脂肪（克）3
- 碳水化合物（克）82.3
- 鈉（毫克）210
- 水份（克）66.7

滑子菇 Nameko Mushroom 別名：珍珠菇、光蓋鱗傘、光帽黃傘、納美菇

Pholiota nameko (T. Ito) S. Ito & S. Imai

科屬 球蓋菇科

主要來源

台灣、廣西、東北、河北、新疆、西藏。日本、中國內地和香港均有人工栽培產品。

品種｜市面供應均為鮮貨，盒裝密封供應。

供應季節｜夏秋季。

選購方法——

個體完整，顏色鮮明，在表面有一層黏性物質。

儲存方法——

較難儲存，易變質，宜放雪櫃中低溫儲存。

烹調技巧——

滑子菇口感滑而爽脆，但是香氣不甚濃郁。作涼拌菜，放湯內，或與肉同炒均宜，與雞蛋尤其合配。

性味

味甘、性淡。

生態習性

群生或叢生於闊葉樹枯樹幹、樹樁上。

形態特徵

子實體較小至中等大，黃色：菌蓋幼時近球形，漸趨平展，直徑2-8cm，表面有滑液：菌柄圓柱形，長3-8cm，粗0.5-1.5cm，黃色至黃白色，幼時黏滑：柄上有黃褐色的菌環，孢子印呈黃褐色。

營養成份

滑子菇含有粗蛋白、脂肪、碳水化合物、粗纖維、灰分、鈣、磷、鐵、維生素B、維生素C、煙酸和人體所必須的其它各種氨基酸。

食療價值

附着在滑菇菌傘表面的粘性物質是一種核酸，對保持人體的精力和腦力大有益處，並且還有抑制腫瘤的作用。

備註事項

- 滑子菇是世界上五大人工栽培的食用菌之一，也是聯合國糧農組織（FAO）向發展中國家推薦栽培的食用菌之一。滑菇的人工栽培，最早見於1921年的日本以段木栽培，60年代初期開始以木屑栽培，可大量商業生產應市，並可加工做成罐頭長期保存。
- 台灣食品工業發展研究所生資中心王伯徹博士指出：滑子菇為球蓋菇科鱗傘屬（Pholiota sp.）菇類，同屬之中有些成員有毒，但在野外通常表面有鱗片可和滑子菇區分，另有一種毒菌稱為簇生黃韌傘（Naemetoloma fasciculare），不但同樣具有黃褐色外觀，而且也是成群成簇發生於枯樹幹，但是簇生黃韌傘表面不具黏液，可以初步分辨。

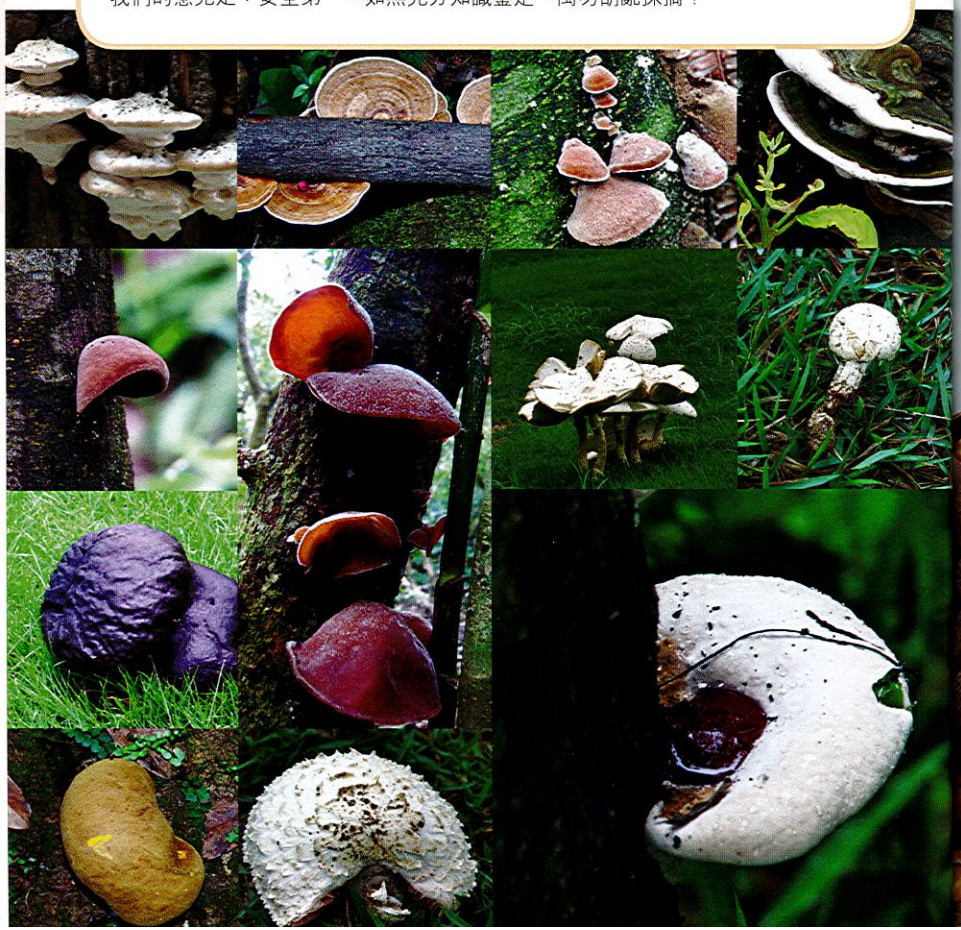
不要採摘野生菇菌

當我們到郊外旅遊行山，或甚而在公園漫步躑躅時，於路邊草叢或是樹幹上，不難會發現野菇蹤跡。它們有些是可食的，像雲耳；有些樣子又像靈芝般可愛。於是焉，有些人便嘗試採摘，試圖一飽口腹。

其實，每年都有不少人誤吃毒菇的個案。像2013年春天，一對教師夫婦行山誤採毒野菇「毒鵝膏」，進食後中毒，一度性命垂危，最後要換肝才能挽回生命。

菇類的鑒別是一門學問，有人以為顏色越鮮艷就越有毒。反之就穩妥了。但事實上，菇菌有毒與否，不能單憑顏色，必須要根據形態、孢子各種特徵進行分辨，若然缺乏有關知識，貿然採摘，誤食毒菌，後果相當嚴重。

我們的意見是：安全第一。如無充分知識鑒定，萬勿胡亂採摘！



進食菇類注意安全

香港食物安全中心曾印發單張，以「當心進食菇類引致食物中毒」為題，提醒市民在進食菇類時要注意的地方，當中論述進食菇類引致食物中毒的原因，包括有：

1. 進食了有毒的菇類或菇類的有毒代謝物；
2. 進食了未熟或未經煮透的菇類；
3. 進食了有毒的野菇；
4. 進食了與可食用菇類混雜在一起的有毒菇類。

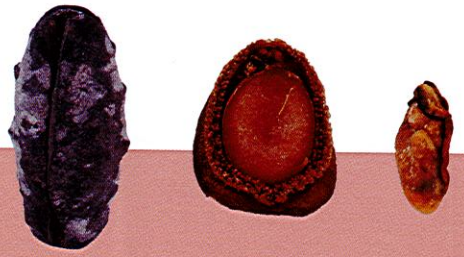
按照該中心的建議，應該採取以下措施：

1. 切勿自行採摘野菇進食；
2. 向信譽良好的可靠供應商購買菇類；
3. 選購預先包裝的菇類時，應查看包裝上的食用期限；
4. 如懷疑選購的菇類混合了不同品種，便不要購買；
5. 如選購的菇類呈不衛生情況(沾有栽培物料)或有變壞現象(出現有色斑點 / 發出異味 / 釋出黏糊液等)，便不要購買；
6. 應把菇類徹底清洗及煮熟，才可進食；
7. 如懷疑進食菇類引致中毒，須立即求醫。

海參
清・吳偉業

預使井湯洗，遲才入鼎鐺。
禁猶寬北海，饌可佐南烹。
莫辨蟲魚族，休疑草木名。
但將滋味補，勿藥養餘生。

海味乾貨類



「海味乾貨」其實是某些食材經過加工後所得的成品。所謂「海味」，是指經乾燥脱水等加工程序製作而成的海產類食品，如蝦米、蠔豉及瑤柱。至於乾貨，則包括了去除了水分的木耳、香菇、紅棗、胡椒、枸杞、桂圓等等。

與北方人不同，在廣東人的心目中，「海鮮」與「海味」代表了兩個不同的概念。前者是新鮮的食材，如各種魚蝦蟹貝水產等，即使不是生蹦活跳，也是上水不遠，還是鮮度十足；後者卻是經過乾燥等各種工序，在常溫下隨時可擺放一年半載。至於「乾貨」從字面上更加可以看到，這都是一些經過乾燥的貨色。

鮑魚 Abalone

鮑螺、海耳，古名鰒魚。

Haliotis asinina

科屬
鮑科

主要來源

鮑魚生活於水底。現在很多產鮑國家如南非、澳洲和韓國都發展人工養殖，由於鮑魚肉足吸附力強，採捕時需乘其不備迅速用鏟鏟下或將其掀起；因為不似捕魚般可拖網捕獲，必須用人手每隻拾取，所以天然產量很少，價格亦昂貴。

品種｜市面所見有乾貨、罐頭、急凍和鮮鮑四大類。乾鮑中又有分網鮑、窩麻鮑、吉品鮑等。

供應季節｜香港全年皆有供應。

選購方法 ——

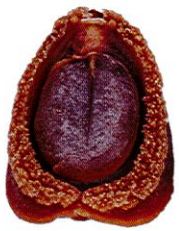
質量好的乾鮑魚，外形完好，鮑身肥厚，底板闊，帶有香氣，個頭大。而在燈光下若發現一條紅線的就更好。有缺口或裂痕的，形如馬蹄的，鮑背凹凸不平、外乾內濕、或鮑身呈現黑點的就不應選購。

儲存方法 ——

由於乾鮑魚忌蟲害，通常密封保存。而新製、出廠年份不長的「新水」鮑魚，若非馬上使用，便應留待復曬，使之成為「舊水」鮑魚，增添風味。

烹飪技巧 ——

鮑魚本身味道不突出，宜配合濃湯或蠔油烹調。不宜加其他調味料如辣椒醬、芥辣及豉油，影響鮑魚的鮮味。冬天吃鮑魚要味濃些，加鵝掌使有點膩口為佳。夏天則宜加蔬菜，有爽口之效。製好的鮑魚忌放冰箱內，因香味易揮發，故最宜即製即食。

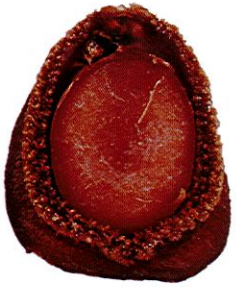


禾麻鮑

吉品鮑

中東鮑

南非鮑



網鮑

知多一點點

乾鮑魚的大小以每斤的頭數計算，例如10個頭，即每斤有10隻鮑魚，頭數越少，鮑魚便越大隻，價錢也越昂貴。

購入乾鮑後，因屬「新水」，可將之「復曬」，即將新水乾鮑放於猛烈陽光下曬2至3小時，趁熱氣未散而密封起來焗之，重覆每月曬1至2次，達3個月左右便成為俗稱的「舊水」，纖維收縮形成糖心，從而更具香味。

大部分外形美觀的鮑魚都是熟曬或烚熟後在室內以冷空氣抽乾，如外形參差的一定是生曬的。

花心鮑魚是烹調不足的鮑魚在曬的時候引起的，因為中心厚的位置水份未被迫出，造成白點樣的腐爛，稱為花心。

品嘗鮑魚，最好能腍軟適中，嚼來稍有彈牙之感，更要有魚味，色澤金黃，入口軟滑，咬開有糖心。

中醫稱鮑魚味甘鹹性平，屬養陰食品，可補肝腎、滋陰、養顏、開胃。由於滋味鮮美，鮑魚有「席上珍品」之譽。鮑魚也含有豐富的蛋白質及碳水化合物，脂肪含量低，具滋陰、降血壓、解熱明目的食療功用。

為推廣資料庫，餐協開辦工作坊，陳列及講解多種海味，令業界加深認識。

備註事項

- 鮑魚較為堅硬，不易消化。脾弱者只宜飲食湯汁，而不宜多吃鮑魚。
- 鮑魚在世界各地有不同英文寫法，日本稱 Awabi； 澳洲稱 Sea ear、Mutton fish； 新西蘭稱 Paua； 英國稱 Ormer、Omar、Normal shell； 法國稱 Si-ieu。

資料來源

中國疾病預防控制中心營養與食品安全所
中國食物成分表2002（乾鮑魚）

營養資料

- 能量（千卡路里）322
- 蛋白質（克）54.1
- 脂肪（克）5.6
- 膽固醇（毫克）-
- 碳水化合物（克）13.7
- 鈉（毫克）2316.2
- 膳食纖維（克）-
- 水份（克）18.3

海參 Sea Cucumber 海黃瓜、海鼠、沙噀

Stichopus japonicus Selenka

科屬 海參科

主要來源
刺參或遼參產地有日本關東關西、韓國、中東、中國大連等。白石參源於印尼或澳州。禿參以馬達加斯加最好。

品種｜約有九百多種海參，可食用的有四十多種。按其背上是否有圓錐肉刺狀的疣足分為「有刺參」和「光皮參」兩大類。按原生物不同，分刺參、梅花參、白石參、黑石參、禿參等。

供應季節｜香港全年皆有供應。

選購方法——
一般海參身體完整均勻、乾燥、開口端正。品質方面要求以體形粗長、質重、皮薄、脹性大、肉壁肥厚、水發性糯而爽滑、有彈性且無沙粒者為上品。

儲存方法——
通常密封保存，放在陰涼乾爽的環境。有需要便存放於雪櫃內以便較長時間食用。

烹飪技巧——
浸發海參，要用火燒表皮，入凍水中加少許梳打浸，用鋼絲刷刷淨，入滾水中熄火浸焗多次，挖出腸臟方成。把揀起的啤水，用薑汁和酒煮滾兩次，再起油鑊加薑蔥爆，加上湯、薑汁酒、鹽、糖、老抽和地魚末，用細火炆燸後打獻上碟即可。

日本清森刺參

南太平洋禿參

墨西哥軟皮刺參

墨西哥刺參

知多一點點

世界上大約有九百多種海參，其中可食用的只有四十多種。海參產地多來自印尼、澳洲、非洲、菲律賓、太平洋群島、日本、韓國、中國等地。

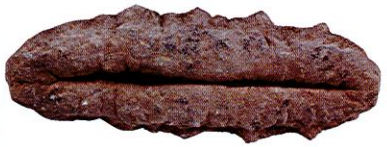
如肉壁瘦薄、水發脹性不大，做成菜餚入口硬韌，味如嚼蠟，或鬆泡酥爛，淡而無味，或沙粒未盡除者則質差。

海參之結締組織主要由膠原纖維所組成，亦含有多種氨基酸，皆為人體所必需物質。此外，其脂肪含量只有0.9%，而且膽固醇近乎零。加上其所含的膠原蛋白，能促進細胞再生和修復損傷，更可增強人體免疫力，延緩老化而為高級滋補品。

刺參：因背部長有四至六行縱刺而得名，以日本北海道出產的 東遼參最為有名氣。是多種海參中的極品，價錢亦最貴。其特徵為肉刺挺拔，味香而具韌度，爽脆彈牙，炆燴上兩小時即變燸滑，且食法多樣，濃淡皆宜。

豬婆參：以印尼出產的較著名。比刺參多肉且軟滑，即使經乾曬，仍保留柔軟特性，可任意扭擰。表面無刺，色白帶黃。

禿參：以馬達加斯加的品質為最好。由於從海上撈出時無殼，只有黑皮，白肉光亮，因而得名。加工時通常未經劏肚清洗，故浸發時需特別處理乾淨。皮薄肉厚，多用作紅炆。



澳洲豬婆參

這是「素海參」，外形很像真的海參。但其實只是「倒模」製品而已。「海參皮」呈棕黑色，烹飪後棕紅色，彈性、脆性、韌性都不錯。蛋白質含量亦高。據稱成份包括蒟蒻膠、馬鈴薯澱粉、水、海藻膠、糖、鹽等。

備註事項
- 海參體內含有一種酸性黏多糖，對惡性腫瘤的生長、轉移具有抑制作用。
- 中醫稱海參味甘鹹、性溫，滋陰補腎、壯陽益精、養心潤燥、有補血治潰瘍的作用。
- 海參由於含「海參皂苷」(saponin)，吸收過量會產生中毒症狀如噁心、嘔吐、嘴唇麻痺等。所以每次食用海參只宜適量，不能一次攝入過多。
- 珊瑚蚌又稱海參筋，其實是海參的腸臟。香港的珊瑚蚌主要來自加拿大紅海參的內臟，外表橙紅色，爽脆彈牙，沒有膽固醇和脂肪。

資料來源
中國疾病預防控制中心營養與食品安全所
中國食物成分表2002(乾海參)

營養資料
- 能量(千卡路里)262
- 蛋白質(克)50.2
- 脂肪(克)4.8
- 膽固醇(毫克)62
- 碳水化合物(克)4.5
- 鈉(毫克)4968
- 膳食纖維(克)-
- 水份(克)18.9

花膠/魚肚 Dried Fish Maw, Fish Tripe

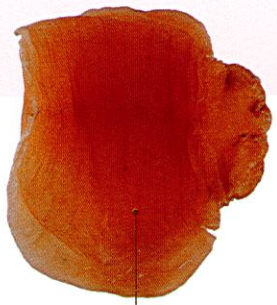
主要來源

印度、孟加拉、巴西、東南亞及印度洋等地。為魚鰾之乾製品。魚鰾是魚身上一個控制魚在水中升降的內臟器官。普通魚的魚鰾曬乾後稱為魚肚，而昂貴魚的魚鰾在曬乾後則稱為花膠。

全世界食用魚均可製作成花膠或魚肚。市面銷售的有過百種，因來自不同魚種的魚鰾，故又可細分為花膠、魚肚、魚膠，價錢定位則視乎魚種的罕有程度而決定。

品種｜按品次排名是金錢鱉魚膠（黃唇魚）、白花膠（大白花魚）、黃花膠（大黃花魚）、廣肚或鱉魚膠（大鱉魚或鱈魚）、鱔肚（鰻及鱔類）、門鱔膠（大門鱔）、鴨泡肚（淡水鱸魚）、紮膠（海鱸魚）等常見品種。

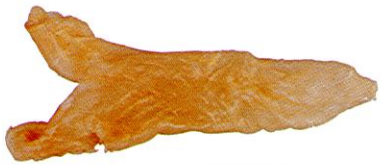
供應季節｜香港全年皆有供應。



花膠有公肚、母肚之分，論營養分別不大。但公肚外表形長紋直厚實，富有彈性纖維，質爽軟滑，不會因受熱而溶化。

母肚則外表形圓紋橫寬薄，肚邊不明顯，沒有彈性。煲後易溶化，即所謂「瀉身」。故許多人覺得膩口，黏牙而難下嚥。一般只在家庭中應用。

巴西紮膠公



非洲花膠筒

選購方法

整體來說，揀選花膠或魚肚，應揀選原色帶油潤，色澤鮮明，淺黃至金黃，甚至是茶色也可，厚身，有十字紋，乾爽，完整形大。有些「假花膠」，是用風乾的豬皮經油發膨脹而成。購買時可以細心留意表面是否油膩，因為豬皮縱使經過風乾，仍留有脂肪，故假貨是不難識破。

儲存方法

密封保存，並須放在陰涼乾爽的環境。一般貯存過久的花膠都有一種哈喇味或腥味，如用薑汁青葱紹酒煨過仍未能去掉異味的話，可用白醋浸透，然後再用清水漂清，便可排除異味。

烹飪技巧

花膠必須先行浸發才可烹煮。如要浸發得理想，切忌用沾有油膩物或梳打之類成分的器皿浸發。花膠所含膠質極重，容易黐鑊黐底，煲時最好用竹笪墊底，以防燒焦。值得一提的是花膠雖經煲浸，但腥味仍重，故必須用薑葱紹酒幼鹽煨透，才能辟除臭氣味，否則烹製出來的菜式不夠完美。

魚肚加工方法有分為沙爆和油炸兩類，因此也有「爆肚」和「炸肚」的分別。無論是沙爆或者油炸，加工前先要把魚肚浸軟，去油脂血筋後，再曬至全乾。

鱔肚

油爆魚肚

陳年白花膠

備註事項

- 花膠魚肚富含動物膠，屬高蛋白、低醣及低脂肪的食品。中醫稱其味甘性平：有補腎益精，滋養筋脈，散瘀消腫之功效。對於肺腎虛弱、貧血虧損的人，用為食療品最為適宜。但要留意花膠由於膠質多，若腸胃有問題的人則不可多吃、頻食，否則可能有脹滿不適的情形發生。
- 食肆會按魚肚質地粗略分為廣肚、花膠、炸肚三種。廣肚肉質豐厚爽脆，酒樓的做法，多在燉鮑魚及陳皮鴨的時候加入廣肚同燉，使其能夠滲入鮑魚及大鴨的鮮味。花膠較廣肚軟薄，濕發之後，大多以燉湯及燴羹為多，至於炸肚，為魚肚較次一種，但質地腍軟嫩滑，用途較廣。魚肚可蝦膠蒸釀、可配蟹肉炒、燴羹菜式更是多姿多采。
- 製作沙爆魚肚，可以把魚肚放在鑊內，根據需要整理形狀，以沙粒旺火下魚肚急速拌炒，不停翻動，炒到魚肚脹大鼓起為止。如要色澤赤色，即稱「老色」或「耐火」，較爽口好吃，炒的時間就要長些；要顏色淺些，炒的時間就不能太久。
- 製作油炸魚肚，可先把曬乾的魚肚浸油一天，行內人士稱作「臉杯」，待魚肚吸收部分油質後，再用油炸至發大。由於油炸魚肚吸油而「重秤」，價錢比沙爆便宜數倍。

元貝 Dried Scallops

江瑤柱、珧柱、元貝、乾貝、玉珧

Pectinidae

科屬 江珧科/扇貝科

主要來源

中國、日本及越南等國。泛指用扇貝科、江珧科的貝類肉柱加工乾製而成的乾品。遠在秦漢時期已開始食用，至今約有二千年的食用歷史。

品種｜中國：青島貝；日本元貝：有宗谷元貝及清森元貝；越南：安南貝。

供應季節｜全年四季皆有供應。

選購方法——

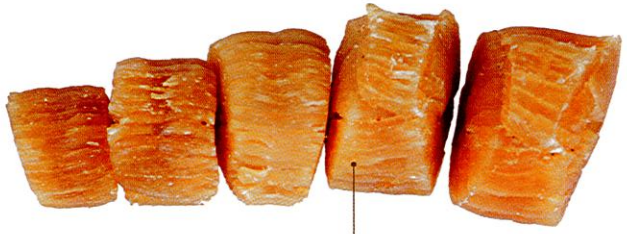
以色澤金黃、乾爽，元貝身少鹽霜、入口無渣、味道鮮甜、粒子圓大結實為佳。個子越大，價值越是昂貴。色澤老黃至深暗、粒小不完整、鬆碎殘缺的質量較差等為劣貨。

儲存方法——

通常以密封式保存，放在陰涼乾爽的環境。有需要便存放於雪櫃內以便存放較長時間。

烹飪技巧——

元貝以原個扣熟更為美觀得體，亦可拆散配以時蔬扒燴烹製。



烹飪元貝的事前準備：用清水浸泡1小時左右至變軟，用手輕輕地將元貝洗淨，去除邊角上的老筋。烹調時將洗淨後的元貝加入適量的薑片、葱及清水，並以大火蒸約30分鐘即可食用烹調。而漲發後的元貝湯汁可保留作燒菜的湯汁。

備註事項

日本北海道帆立漁業振興協會把北海道元貝按大小分類成為元貝級別標準：北海道大元貝每斤約55-65粒；北海道中元貝每斤約75-85粒；北海道元貝每斤約100-120粒；北海道小元貝每斤約140-160粒。

資料來源

中國疾病預防控制中心營養與食品安全所

中國食物成分表2002〔乾扇貝(乾貝)〕

營養資料

- 能量(千卡路里)264
- 蛋白質(克)55.6
- 脂肪(克)2.4
- 膽固醇(毫克)348
- 碳水化合物(克)5.1
- 鈉(毫克)306.4
- 膳食纖維(克)-
- 水份(克)27.4

蠔豉 Dried Oysters

蠔士、牡蠣肉

Ostreidae Crassostrea

科屬 牡蠣科

主要來源

為蠔之乾品。生曬蠔豉及半乾濕爽蠔以沙井等地出產著名。乾蠔則以日本及南韓等地之產品比較優秀。

品種｜有生曬蠔豉、南韓乾蠔(珠蠔)、半乾濕爽蠔等。

供應季節｜香港全年皆有供應。初冬鮮蠔最為肥美飽滿，可製成蠔豉。

選購方法——

以蠔身肥美，色澤鮮明及乾爽為佳。至於存放時間比較長之蠔身呈深咖啡色、表面多呈粉末，易爆開，入口無嚼頭，如餅般鬆散，甚至有糠味，只宜用作湯料。

儲存方法——

通常會以密封式保存，放入雪櫃凍房陰涼乾爽的環境，以免發霉及顏色變得暗啞。

烹飪技巧——

由於蠔隻肥美多膏，多配清淡蔬菜，又可作煲粥或煲湯之用，鮮香味美。加生抽蒸熟，可佐酒或作為菜餚。

中醫稱蠔味甘性溫。由於蠔肉鋅量多，有助身體發育及避免皮膚粗糙，故有美肌之用，適合發育中的青少年。而鋅亦為精液構成之重要元素，俗謂蠔可壯陽，原因在此。

備註事項

- 乾蠔之中，日本乾蠔較南韓乾蠔大，烹煮前需預先浸軟數小時，可用作炆齋菜及煲湯。南韓乾蠔又稱「珠蠔」，顏色略呈深綠，腥味較重，所以較為便宜，用作煲湯或煲粥均可。
- 半乾濕爽蠔是鮮蠔肉取出後放入開水中煮，再浸冷水，待蠔身涼後用乾燥冷風吹至半乾而製成。爽蠔外型飽滿美觀，處理簡單，深受酒樓歡迎。
- 生曬蠔豉以沙井蠔最為有名，其中一級大的稱為「金蠔」。用竹枝穿過肥美鮮蠔，然後用乾燥低溫生曬至蠔身八成乾而成，香味濃郁。
- 在工序上，蠔豉有「生曬」和「熟曬」之分。熟曬，是把生蠔先用開水泡一泡，而後放在陽光下曬。生曬，則省略開水泡之步驟。泡過生蠔的水叫做「蠔水」，用以製作蠔油。

資料來源

中國疾病預防控制中心營養與食品安全所

中國食物成分表2002(牡蠣)

營養資料

- 能量(千卡路里)73
- 蛋白質(克)5.3
- 脂肪(克)2.1
- 膽固醇(毫克)100
- 碳水化合物(克)8.2
- 鈉(毫克)462.1
- 膳食纖維(克)-
- 水份(克)82

淡菜 Dried Mussels 貽貝、海紅、青口仔、貢淡

Mytilidae

科屬 貽貝科

主要來源
淡菜實際上是細小的青口，把煮熟的貝肉乾製而成，由於加工時不加鹽，所以名為淡菜。

品種｜以淡菜的長度主要分三類。①三四貢：用7.6至10.2厘米的貽貝加工成約2.5厘米的淡菜，外形肥大。②元淡：加工後約2.5厘米以內。③子淡：加工後約0.5至0.8厘米，體形很小。

供應季節｜香港全年皆有供應。

選購方法——
良好的淡菜，顏色呈黃色或橙黃色，略有光澤。淡菜身乾燥適度，顆粒均勻無碎貝，味鮮而帶有香氣。

儲存方法——
通常會以密封式保存，放在陰涼乾爽的環境。有需要便存放於雪櫃內以便存放較長久時間。

烹飪技巧——
烹調前先洗淨，以少量僅浸沒淡菜的溫水浸滲，數小時後便變得脹軟，去除腔內雜質及毛絲後再洗淨，隔去水分後加入紹酒浸潤，即可烹調。

中國古時用淡菜作為貢品，故又稱貢淡。為了取其意頭好，有時被稱作「旺菜」。青口分佈於中國黃海、渤海及東海等區域，主要生活於淺海岩石間。

備註事項
- 經常食用淡菜對肝腎不足、耳鳴眩暈者有藥用功效。
- 淡菜味道鮮美，含豐富蛋白質。中醫稱其有補虛助陽、滋陰去熱的功效。
- 現在淡菜皆大量人工養殖，價錢相宜。
- 淡菜和生蠔形狀相似。有人認為淡菜可作齋，亦有人認為生蠔可為素，各有其道理說法。然而，虔誠佛教人士認為淡菜為葷，決不可用作齋菜的材料使用。

資料來源
中國疾病預防控制中心營養與食品安全所
中國食物成分表2002（乾貽貝）

營養資料
- 能量（千卡路里）355
- 蛋白質（克）47.8
- 脂肪（克）9.3
- 膽固醇（毫克）493
- 碳水化合物（克）20.1
- 鈉（毫克）779
- 膳食纖維（克）-
- 水份（克）15.6

蝦米 Dried Shrimps 金鈎、海米、開洋、蝦尾、扁尾、湖米

Decapoda

主要來源
源於中國、泰國、越南、馬來西亞等。蝦米是蝦的乾製品。體大身直的稱蝦乾，體小蜷曲的稱蝦米。蝦米多是曬後去殼，曬後不去殼的稱蝦皮，食法與蝦米相約。

品種｜傳統而常見的有廣東和海南產的廣州金鈎、廣東惠州產的惠州尾等。

供應季節｜香港全年皆有供應。

選購方法——
品質好的蝦米，體型中大而均勻，顏色呈淡黃或紅黃，略呈透明和稍有光澤，蝦米身乾燥，無直腳、雜物和碎屑等，散發香氣，品嘗時肉質細嫩而回味帶微甜。

儲存方法——
以密封式保存，放在陰涼乾爽的環境。蝦米不能受潮受熱，一般包裝用木箱或木桶，內附防潮物料，置於乾燥陰涼的倉庫，下墊貨架，與牆壁距離0.5米。蝦米在冬春季較易保管，霉天伏季要防止變質，宜存進冷庫，溫度在2-5℃，能保持色香味不變。

烹飪技巧——
蝦米因為經過曬乾的處理過程，所以在使用前要先浸泡開來，同時要先用熱油爆過，才能把味道爆出來。

蝦米營養易被吸收，適合身體衰弱人士。

蝦乾含豐富蛋白質，有益腎補陽的作用，可為菜餚增添鮮味。不去殼的蝦皮更含豐富鈣質。

備註事項
- 用活蝦製作的蝦米，蝦身必呈彎曲狀，且越彎曲越新鮮。如蝦身僅微曲甚至挺直，表明此用死蝦製作。蝦米體形越大，價格越高。
- 不同天氣製作的蝦米，其色澤味道也不一樣。晴天曬製的蝦米，色澤鮮明油亮，味道鮮甜淡口；陰雨天氣晾製的蝦米因缺乏陽光曬照，全靠風乾乃至烘乾，故色澤暗紅無光，肉帶鹹味。
- 活蝦有海產鹹水蝦與河塘淡水蝦之分，所以蝦米也分鹹水蝦米和淡水蝦米。鹹水蝦米味道比較鮮美，肉質鬆嫩，比淡水蝦米還略勝一籌。
- 蝦片是用小蝦之類的海產製成蝦靡，再混合木薯粉、發酵粉、雞蛋、沙糖、鹽、醬油等，經過蒸熟、冷藏、切片、烘乾、油炸、輾壓等工序而成。由於有無數充滿二氧化碳的小氣孔，經油炸後體積不但增大幾倍，還達到鬆脆的口感效果。

資料來源
中國疾病預防控制中心
營養與食品安全所
中國食物成分表2002

營養資料
- 能量（千卡路里）198
- 蛋白質（克）43.7
- 脂肪（克）2.6
- 膽固醇（毫克）525
- 碳水化合物（克）0
- 鈉（毫克）4892
- 膳食纖維（克）-
- 水份（克）37.4

蝦子 Shrimp Roes 蝦籽、蝦春

主要來源
蝦子實為多種蝦的乾燥卵，營養豐富，味道鮮美。廣東斗門出產的蝦子為上品。遼寧的營口、盤山，江蘇的東台、太平、射陽、高郵、洪澤等地區出產也較多。

品種｜分海蝦子和河蝦子，前者在市面較為普遍，而河蝦子並不常見。

供應季節｜香港全年皆有供應。

選購方法 ——
上品顏色呈紅色或金黃，圓粒，乾身，無灰渣雜質，味淡。

儲存方法 ——
通常會以密封式保存，放在陰涼乾爽的環境。有需要便存放於雪櫃內以便存放較長久時間。

烹飪技巧 ——
烹調前需用清水洗去灰渣。可用於燒豆腐、肉類、蒸蛋、煮湯等作為鮮味佐料，多用在扒燴菜餚上。

蝦子性味甘溫，具有助陽事、通血脈之效。

備註事項
- 中國人吃的蝦子，多為乾製，用作調味，鹹香甘鮮，是極佳的佐料。而每逢冬、春二季都是日本北海道甜蝦子當造之時，日本人從鮮蝦中拿下新鮮蝦子，以火槍輕輕一燒以去其腥味，然後連同甜蝦刺身或壽司一同吃。
- 蝦子常用菜式如蝦子柚皮、蝦子豆腐、蝦子拌麵或製成蝦子麵。

八爪魚乾 Dried Octopus 章魚、真蛸、望潮、八代

Octopus vulgaris

科屬 章魚科

乾貨海味類

主要來源
八爪魚生活在鹽分較濃的海洋，分佈自沿岸之潮間帶至5000公尺的深海域均有其蹤影，八爪魚乾主要來自中國、香港、韓國。

品種｜全世界八爪魚的種類約有150種，最小的全長僅有2.5厘米，最大則有9.7公尺。日本北海道的八爪魚最大可達3公尺，體重30公斤。

供應季節｜香港全年皆有供應。

選購方法 ——
以身體乾爽，含天然海洋味道、味道鮮香、魚體通透清潔為佳。優質八爪魚會以天然生曬的方式去處理來保持其原色原味。所以八爪魚乾常見頭部有一穿繩孔，底部有明顯竹筲箕的網紋。

儲存方法 ——
通常會以密封式保存，放在陰涼乾爽的環境。有需要便存放於雪櫃內以便存放較長久時間。

烹飪技巧 ——
八爪魚乾的處理很簡單，用少量蓋面溫水浸滲，待5至10分鐘，其身體略膨脹變軟，去除腔內雜質和毛絲，洗淨、撈起、瀝水，即可放湯。通常用於煲老火湯材料，香味濃郁。

八爪魚是底棲夜行性動物，八爪魚有時會噴出黑色的墨汁，幫助逃跑。它的觸手如被折斷，不久之後又可以重新長回。

用八爪魚製成章魚乾，為海味佳品，有補氣養血及收斂生肌之用。八爪魚乾適合產後婦女，有補虛、生乳及催乳的作用。

用以製八爪魚乾的主要有三個品種。①真蛸：身體為褐色，胴背具十分明顯的灰白色斑點，長約50厘米，各腕爪長度相同。此類最常用作製章魚乾，因製成後質量最好。②短蛸：身體為黃褐色，長只有15至27厘米，屬小型八爪魚。③長蛸：身體為粉紅色，長50至70厘米，各腕足長短不一。

備註事項
- 八爪魚墨汁是粘稠的混懸液以用作自我保護，每毫升中含200毫克球形顆粒。有些八爪魚可連續六次往外噴射，但一般來說儲積「墨汁」需要半個多小時才完成。墨汁的化學成分為黑色素(吲哚醌)和蛋白多糖複合體，還有麻痹敵人的毒素，但對人類無害可食用。
- 八爪魚台語稱TAKO，源自日本語たこ(蛸)。

資料來源
中國疾病預防控制中心營養與食品安全所
中國食物成分表2002(章魚(八爪魚))

營養資料
- 能量(千卡路里)135
- 蛋白質(克)18.9
- 脂肪(克)0.4
- 膽固醇(毫克)-
- 碳水化合物(克)14
- 鈉(毫克)65.4
- 膳食纖維(克)-
- 水份(克)65.4

魷魚乾 Dried Squids 烏賊、槍烏賊、柔魚

Loligo chinensis

科屬 鎖管科

主要來源
分佈範圍甚廣，在太平洋、大西洋、日本、台灣、中國、韓國、東南亞及紐西蘭等地皆有。

品種｜魷魚有許多品種，包括阿根廷魷魚、紐西蘭魷魚、美洲大赤魷、西太平洋赤魷，但隨產地之不同而全年皆有供應，中國出產的魷魚則以5至8月為盛產期。香港零食市場上的魷魚多來自南韓。

供應季節｜香港全年皆有供應。

選購方法 ——
選擇魷魚應選購體型平薄、隻形均勻、色澤亮白、肉透微紅、魷魚身乾燥、略帶鹽霜，並帶有腥香味的魷魚乾，品嘗時口感鮮嫩者為佳。

儲存方法 ——
魷魚通常都是吊曬的所以有吊片之稱，好處是疏水容易，不會疊起，容易乾身。通常密封保存，放在陰涼乾爽的環境，套上塑膠袋放在室溫下可保存4到5個月。有需要便存放進冰箱冷藏，最少可存放3年。

烹飪技巧 ——
一般煮食用的魷魚乾的處理很簡單，用少量蓋面溫水浸滲，待5至10分鐘，其身體略膨脹變軟，去除腔內雜質和毛絲、洗淨、撈起、瀝水之後便即可放湯。

去皮吊片仔

泰國去皮吊片魷

越南乾魷魚

香港餐飲用的魷魚主要來自中國福建南部、台灣、廣東和廣西近海，以及菲律賓、越南和泰國近海。

泰國去皮吊片魷仔

挑選要看尺寸、摸厚度、辨乾濕、嗅味道，身愈長肉愈厚，摸起來不黏手，甚至拍打有聲，而且不會軟身。品質差的會散發阿摩尼亞味。

備註事項
- 曬魷魚乾要視乎天氣，秋冬時節、天高氣爽、陽光充足，濕度低是曬魚的最佳時節。
- 香港的地道小食或車仔檔會把魷魚乾放在少許小蘇打開的鹼水中浸泡數小時，再以流動清水不斷沖洗浸泡三小時去走梘味，這樣魷魚便會發漲至數倍大成為「玻璃魷魚」。
- 休漁期後產量最豐，品種多樣化，有大尾魷魚、魷魻仔、排魷、竹葉魷和日本魷等。每年以6-8月為盛產期。

資料來源
中國疾病預防控制中心營養與食品安全所
中國食物成分表2002
乾魷魚(台灣槍烏賊)

營養資料
- 能量(千卡路里)313
- 蛋白質(克)60
- 脂肪(克)4.6
- 膽固醇(毫克)871
- 碳水化合物(克)7.8
- 鈉(毫克)965.3
- 膳食纖維(克)-
- 水份(克)21.8

墨魚乾 Dried Cuttlefish 螟蛸、真烏賊、金烏賊、花枝、墨賊仔、烏賊、墨斗魚，古名鯽

Sepiidae

科屬 烏賊科

主要來源
中國沿海均有出產，包括廣東、福建、浙江、山東、渤海，當中以舟山群島出產最多。

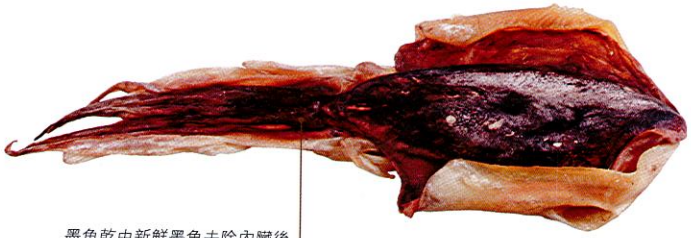
品種｜全世界約有120種墨魚的品種，居住在熱帶至溫帶海洋水域，大多數是淺水域生活的動物。

供應季節｜香港全年皆有供應。盛產期為農曆五月至八月尾。

選購方法 ——
好的墨魚乾輕身挺直，身體勻稱平展，內腕整全，表面白粉明顯，有香味。

儲存方法 ——
通常會以密封式保存，放在陰涼乾爽的環境。有需要便存放於雪櫃內以便存放較長久時間。

烹飪技巧 ——
烹調前需用少量冷水浸軟即可切絲炒菜。如用作煮湯，先洗淨整隻墨魚乾煲湯，待香氣散發後便可撈出切碎，方便食用。



墨魚乾由新鮮墨魚去除內臟後乾製而成，而中藥材當中的海螵蛸便是由墨魚骨製成。

備註事項
- 墨魚生長在外海或海灣與外海的交界處，棲息於最少有二十米以下有隱蔽物的環境，如海草或岩石等。個別墨魚品種的墨囊特別發達，遇敵時，能噴出棕黑色的汁液以混亂敵人的視線而逃走。
- 它是雌雄異體，生殖腺在內臟囊的後半部，卵粒大型，集中在膠質卵囊內，往往像葡萄狀粘掛在海藻。春季至秋季為產卵期，一般會在20公尺至100公尺的水深之間產卵。
- 墨魚乾上的白粉，帶梘性有甜味，能加強食物風味。

資料來源
中國疾病預防控制中心營養與食品安全所
中國食物成分表2002

營養資料
乾墨魚(曼氏無針烏賊)
- 能量(千卡路里)287
- 蛋白質(克)65.3
- 脂肪(克)1.9
- 膽固醇(毫克)316
- 碳水化合物(克)2.1
- 鈉(毫克)1744
- 膳食纖維(克)-
- 水份(克)24.8

鯊魚骨 Shark Cartilage 鯊魚軟骨

Selachimorpha

主要來源
為魚翅軟骨或脊椎骨，呈等邊三角形，薄如白紙，骨色淡白微黃，嗅起來散發淡海水及暗腥味。含豐富膠質及鈣質，經長時間烹煮會溶於湯中。基本上跟魚翅相同，主要見於印度洋、大西洋、非洲、日本和中國沿海一帶。

品種｜鯊魚骨主要為鯊魚翅軟骨或鯊魚脊椎骨，魚種並沒有特別分類。

供應季節｜香港全年皆有供應。

選購方法 ——
應選完整無缺，四邊淡白，中間呈深金黃色，味道含淡淡海水和夾雜腥味，沒有充血或蟲口。

儲存方法 ——
通常會以密封式保存，放在陰涼乾爽的環境。有需要便存放於雪櫃內以便存放較長久時間。

烹飪技巧 ——
預先處理：洗淨浸軟，然後用薑葱和酒，飛水五至十分鐘以辟其腥味，即可用作烹調。可配瘦肉、雞、各類藥材煲湯或燉湯，湯味香濃且有黏口之感。

鯊魚軟骨除了可以煲湯之外，更有研究報告顯示能提供保健和醫療用途。

魚唇 Shark's Tail Skin 翅裙

Selachimorpha

主要來源
乾貨海味中指的魚唇並非「魚嘴唇」，而是鯊魚尾部上下兩端魚鰭之間的肉膜，色澤金黃，呈帆船形的等腰三角樣，亦稱翅裙。以群翅皮和黃膠翅皮為最好。故來源基本上跟魚翅相同，主要見於印度洋、大西洋、非洲、日本和中國沿海一帶。

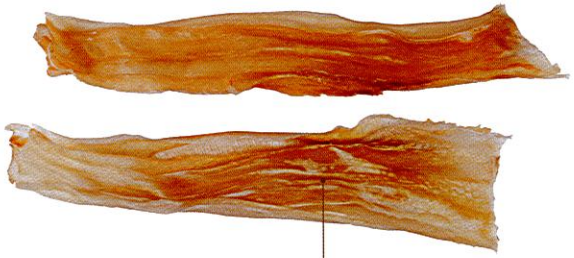
品種｜魚唇並不像魚翅分類那樣精細，通常各品種魚唇混合銷售。

供應季節｜香港全年皆有供應。

選購方法 ——
魚唇外表呈半透明的薄塊狀，乾曬後顯得堅硬，經過浸發才會變得軟滑。採購魚唇應選色澤自然、呈黃或淡黃色的，沒有蟲蛀或枯骨，厚身墜手且完整，嗅起來有淡淡的海水味。過往曾經有海味店懷疑魚目混珠，利用魚唇假扮魚翅，以不良手法促銷產品。

儲存方法 ——
通常會以密封式保存，放在陰涼乾爽的環境。有需要便存放於雪櫃內以便存放較長久時間。

烹飪技巧 ——
浸發後可以加入排骨、雞或雞腳、金華火腿、高湯等煨煮入味。



浸發魚唇：用一盆開水和半斤白酒浸魚唇兩小時，再用清水浸最少十小時。烹調前放在大熱水中滾二十分鐘，再浸清水，腥味便會除清。經浸發後晶瑩剔透，質感柔軟而有彈性。

備註事項
- 魚唇外形厚身，含豐富天然膠質，具有滋陰、養顏及高骨膠原等食療功效，營養價值與魚翅相類，只是口感和身價不同，多用於燴扒或推羹。女士最為合用。
- 海鮮酒家間中會以薑葱炆扣魚唇之類的菜式用作招客。那些實際是指魚上唇部位連皮帶腮的軟骨位，以鱘魚、大黃魚、鯇魚、龍躉等的魚唇最矜貴。這些「魚唇」與海味店所稱之魚唇並非同一物，不可混淆。
- 魚唇一般以白礬、雙氧水、硫磺等處理，使之呈現鮮艷的金黃色，經再曬乾形成。而未經這個步驟處理的魚唇則會呈現「貓屎色」，不美觀但質量不變。

公魚乾 Anchovy 公魚仔、大白公、堯魚、弱棱鯷，江魚仔

Engraulidae Anchoviella

科屬 鯷科

主要來源
公魚屬鯷科的一種小型魚類，分佈於印度洋至西太平洋，主要產於日本及中國。

魚類特徵｜體長6至8厘米，體重15至30克，尾鰭深叉形，體乳白間黃色，頭部背面有兩塊綠斑，體側有一條銀白色縱帶；背鰭基部有一些小斑點，尾鰭黃色，後緣淡綠色，其他各鰭灰白色。

供應季節｜香港全年皆有供應。

選購方法 ——
以色澤鮮明，味道新鮮者為優質。小魚乾在選購上要選擇以整尾完整的，在側面有一條銀白色縱帶，魚的肚皮沒有破的比較好。

儲存方法 ——
通常會以密封式保存，放在陰涼乾爽的環境。有需要便存放於雪櫃內以便存放較長久時間。封好後放入冰格-18℃或以下為佳。

烹飪技巧 ——
公魚乾去頭剪肚，用清水浸約1小時（視乎大小而定），以清水洗淨，便可進行烹調。

公魚乾用以清蒸、炆煮、煎炸皆宜，清蒸食之肉質鮮美，炆煮食之味道香濃，煎炸食之酥脆醇香。

備註事項
- 公魚乾比較細小，老人和孩童進食時要特別小心，以免哽塞。
- 中醫稱公魚乾味甘，性平。營養豐富，含多種人體必需氨基酸，且是一種高蛋白質、低脂肪的海味。

丁香魚 Dried Silver-Stripe Round Herring 鐃仔、白鐃、日本銀帶鰍

Spratelloides gracilis

科屬 鯷科

主要來源
分佈於印度至西太平洋區，西起紅海、非洲東部，東至薩摩亞，北至日本，南至澳洲。中國東山魚區，台灣澎湖縣白沙鄉赤崁村更是盛產「丁香魚」的村落。

魚類特徵｜丁香魚體延長而側扁，眼大，口小；上下頜約等長。體背部為淺褐色，背鰭、尾鰭淡灰白色；餘鰭淡色。體長可達9.5厘米。

選購方法 ——
應挑選魚身彎曲（因經日曬及海風吹乾），且亮度自然而非染色、嗅起來較香（因僅用水與鹽的方式煮熟）者為佳品，吃起來口感較佳且甘甜。切勿購買魚身筆直（因用機器烘乾），或經染色而外觀亮麗，價格太便宜的貨品。

儲存方法 ——
通常密封保存，放在陰涼乾爽的環境。有需要便存放於雪櫃內以便存放較長久時間。封好後放入冰格-18℃或以下為佳。

烹飪技巧 ——
可直接食用，也可用作泡湯、拌涼菜、炒、煮粥等。

丁香魚的大小：通常每年5月時，丁香魚稍微長大到3厘米左右，俗稱「小丁」。6、7月：約7厘米大小時稱為「中丁」：到了8月就是長成「大丁」了。

色澤鑒別：優質的丁香魚外表潔淨有光澤，表面無鹽霜，魚體呈白色或淡黃色。外表光澤度差，色澤稍暗的為次質。體表暗淡色淤，無光澤，發紅或呈灰白、黃褐、渾黃色的為劣質。

香港全年皆有供應。七、八月的盛夏是品嚐丁香魚的最好時機。

氣味鑒別：優質的丁香魚具有乾魚的正常風味。如有輕微異味的為次品質。有酸味、脂肪酸敗或腐敗臭味的為劣質。

備註事項
- 丁香魚大頭細尾，味鹹、性溫，與多數海鮮屬性較寒涼有所不同。根據古籍記載，吃丁香魚可以止瀉，生津開胃。丁香魚營養豐富，除了含有大量鈣質、碘質；亦含有其他如磷、銅、鎂、鉀等礦物質。
- 丁香魚可「連肉帶骨」食下肚，吸收更多鈣質，非常適合孕婦以及正在發育的小孩食用。但因其鈉含量較高，不宜高血壓、心血管疾病患者及腎病患者進食。丁香魚亦是高嘌呤（普林）食物，不宜痛風患者食用。

資料來源
中國疾病預防控制中心轄下的營養與食品安全所

營養資料
- 能量（千卡路里）196
- 蛋白質（克）37.5
- 脂肪（克）3.1
- 膽固醇（毫克）379
- 碳水化合物（克）4.6
- 鈉（毫克）4375

柴魚乾 Bonito, Dried Skipjack Tuna 鰹魚、木魚

Katsuwonus pelamis

科屬 鯖科

主要來源

柴魚是採取鰹魚魚腹部後方的肌肉加工製造而成。鰹魚分佈於全球各大洋的溫暖海域。市面上常見的柴魚製作方法，通常是先將魚煮熟，再烤乾之後，使其含水量約降至15%以下。在持續保持乾燥的前提下，靜放於陰涼處等待發霉，柴魚的木質化其實是特定菌種的特徵。

供應季節｜香港全年皆有供應。

選購方法 ——

選購柴魚要挑選切片寬薄、色澤淡淺、紋路清晰細緻、完整而不細碎者，最好能將柴魚片湊近嗅其氣味或放入嘴巴咀嚼，若香氣撲鼻，不含一絲腥臭味的才是極品。

儲存方法 ——

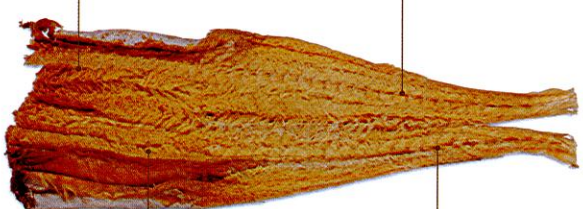
完整的柴魚塊若能保持乾燥，可存放10年不壞，一旦刨開，完全不添加防腐劑的柴魚，就需加以冷藏，方能保持鮮美。

烹飪技巧 ——

柴魚片常刨成木屑般的魚乾片，作為日式高湯的底料，也是味噌湯湯底不可缺少的材料之一。柴魚片是在食用前再刨絲，吃起來會比較鮮美甘甜。

柴魚最大的特點是可長久貯藏，保存三年亦不壞，用其做湯，味道甚佳。它更是日式早餐「味噌湯」的主角。

柴魚是鰹魚的乾製品。鰹魚頭大，吻尖，尾柄細小，體呈仿錘形。鰹魚入港後，即刻去頭尾、除骨，僅采腹部後方的肌肉製成柴魚。



乾柴魚最怕蟲蛀與潮濕，可以偶爾拿出放在陽光下曝曬，然後再掛在室內陰涼通風處。若乾柴魚上頭有霉，不需即時除去，可待食用時再除掉。

尚未刨片的成塊柴魚非常堅硬，堪稱最硬的食品，硬度不亞於石頭，所以負責柴魚刨片的鋼刀汰換率非常高。由於魚乾形如柴，而被廣東人稱之為「柴魚」。

備註事項

- 柴魚古代稱堅魚。日本稱為Okaka，鰹節Katsuobushi、最高級的鰹節為本枯節Hongarebushi。
- 柴魚有健脾胃、益陰血之用，在中醫上被認為有補髓養精、明目增乳之功效。氣虛、濕熱、痰濕、陰虛體質者亦適宜多吃。氣鬱、陽虛、瘀血、過敏體質、瘙癢者勿食。
- 柴魚的主要製作工序為捕魚、生切、煮熟、拔刺、焙乾、削除、長霉。柴魚片是由乾鰹魚刨出來的，但市場上也有以鱈魚為材料的仿柴魚片。

大地魚 Dried Flatfish 甫魚乾、方魚乾、左口魚乾

Pleuronectiformes

主要來源

大地魚是左口魚、比目魚、平魚，又稱作鰨沙魚或撻沙魚曬乾製成。熱帶或寒帶大陸棚中等深度的海水水域均有蹤跡，小部分生活於淡水中。

特徵｜大地魚乾包括有數百個品種，包括　科、鰈科、鰨科的魚類。主要特徵是兩眼均位於身體的一側，有眼的一側有體色，另側為白色。

供應季節｜香港全年皆有供應。

選購方法 ——

以連頭連骨大條者為佳品，選購時如嗅到出現除了魚腥味外，不應還有其它異味。

儲存方法 ——

通常密封保存，放在陰涼乾爽的環境。有需要便存放於雪櫃內以便存放較長久時間。

烹飪技巧 ——

大地魚做湯底或煲粥味濃而清甜。以大地魚煲湯，可先放於炭爐慢火煨香，或放入焗爐內用中火焗香，取出刮去焦燼，洗淨便可用。此外也可將大地魚放入暖油慢火來炸，炸至發出香味便可撈起備用。油炸後的大地魚乾雖然比較氣味香濃，但亦容易氧化油溢；利用焗爐烤焗的大地魚乾則比較乾爽易保存。

廣東雲吞麵，除了會在雲吞餡加進大地魚碎，湯底用上大地魚熬煮便更加滋味。此外，潮式蠔仔肉碎粥，亦必用大地魚做湯底。

由於乾品扁薄沒多少肉，很少直接食用，通常作為「調味料」，常用以煲湯煮菜，可帶出鮮香味道。

一般家庭食用通常可在海味雜貨店買到大地魚，買回來後先去皮拆骨，慢慢用手撕肉，再用油炸香之後用刀剁碎，就變成大地魚粉即用。住家食用的大地魚乾粉可以利用玻璃樽壓碎，更不一定需要放鹽。

備註事項

- 大地魚於江浙稱鯊，台灣則稱為扁魚乾。
- 甫魚或方魚是指由大地魚乾經油炸處理磨成碎末而成。性味甘平，具有消炎解毒，補虛弱等功效。
- 食肆要製作和保存大地魚乾粉，可以先購買大地魚乾回來，不必清洗，用毛巾抹乾淨，經碳爐烘烤至香口。一般大型工場是用機器磨成粉末，直接放入乾淨存氣的密實瓶。瓶內裏最好擺放一些食物乾燥劑，存放在陰涼地方便可以。

資料來源

美國農業部轄下的營養素資料實驗室

營養資料

- 能量(千卡路里)86
- 蛋白質(克)15.24
- 脂肪(克)2.37
- 飽和脂肪(克)0.542
- 膽固醇(毫克)56
- 鈉(毫克)363
- 水份(克)81.11

鹹魚 Salted fish

霉香鹹魚、實肉鹹魚和油浸鹹魚

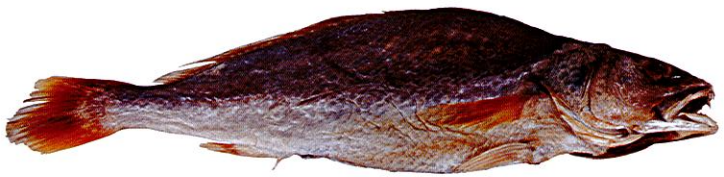
主要來源

鹹魚是以鹽醃漬後曬乾的魚。從鮮魚製成鹹魚，先要把魚的內臟取出，魚體清洗乾淨，跟著放鹽進魚肚內，再逐條攤放在鹽箱內。當醃製日子足夠後，即取出打鱗及起水(將鹹魚再次清洗)，隨後再放於陽光下曝曬而成。醃製過程主要於南亞或廣東地區進行。大條鹹魚多由孟加拉入口，但鹹而不香。

厚肉的魚如鮫魚、馬友、鯪魚等多用來製作霉香鹹魚。製作時須將鮮魚發酵一至兩天，待其營養物質改變後再加鹽醃製七至八天，曬乾後便會產生一種奇特的香味，其肉質鬆軟，鹹中帶香，多用於切碎作配料使用。實肉鹹魚多用薄肉的魚如鱧白等來製作。製作時不須發酵，直接用鮮魚醃製曬乾，其肉質結實、成片，鹹而鮮，多用於切件蒸或煎透食用。

品種｜許多種魚都可曬成鹹魚，但以鱧白、馬友、鯪魚、黃花和白花最為常見。此外，鹹魚亦分梅香和實肉兩種。

供應季節｜香港全年皆有供應。



牙鯪

馬友

選購方法——

良好的鹹魚，外表整潔無損，鱗片密集整齊，肌肉結實，骨肉不易分離。切面有各種魚的固有色澤，並均勻一致，按壓時不易凹陷。

儲存方法——

通常密封保存，放在陰涼乾爽的環境。有需要便存放於雪櫃內以便存放較長久時間。

烹飪技巧——

鹹魚入饌，應先蒸後煎，不但好吃，更可保存多天。若只是煎便會越煎越鹹及肉緊實，只是蒸則一旦隔餐便會變得軟腍。

鹹魚肉的切口

各種魚類都可乾製成鹹魚

備註事項

- 高血壓病人、高溫下工作人士忌食鹹魚。
- 不少醫學研究認為鹹魚和鼻咽癌有關，這是由於醃製鹹魚的過程會產生致癌的亞硝氨。廣東人多食鹹魚，所以有鼻咽癌的機會比其他地方高。
- 以往鹹魚是窮人食物，所以餐餐「鹹魚送飯」便是貧窮的象徵。不過現在慢慢懂得欣賞鹹魚的人多了，而鹹魚的產量則少了，所以鹹魚就變成貴價的食物材料。
- 變質的鹹魚，可能有幾種現象：一是魚體表面，切斷面和口腔內形成褐色薄膜，俗稱「油燒」或「黃鏽」，這是脂肪氧化的結果。從而造成魚肉鬆弛，產生怪味。二是魚頭部鰓附近呈現淡薔薇色暗斑，深入肌肉內層，顯示魚已腐敗。三是「發紅」或稱「赤變」，是由於一種「嗜鹽產色桿菌」在醃製過程中隨鹽帶到魚體中，在36℃至38℃時迅速繁殖所致。變質的情況在最初階段，僅魚體表面出現個別的紅斑點，這時使用濃鹽水可把紅斑洗去，還可食用。要是菌群繼續發展，則出現大量紅色枕質薄膜，最後衍生至整個魚體表面，同時會出現焦臭味，不堪食用。

海蜇 Jellyfish, Seajelly or Nettlefish 海紅、水母、石鏡等

Rhopilema esculentum, Rhopilema hispidum

科屬 根口水母科

主要來源

海蜇是海生的腔腸動物，在捕獲後用石灰、明礬浸製，搾去體內水分，取口、腕部洗淨，鹽漬。海蜇的傘部和口腕部分別稱為海蜇皮和海蜇頭，在加工時會分開處理。主要產自中國江蘇、浙江、湛江、大連、舟山群島等地，馬來西亞及越南亦有來貨。

品種｜常見的食用海蜇有海蜇及黃斑海蜇。

供應季節｜香港全年皆有供應。海蜇的生長旺季為盛夏，8-10月間為採收最好時間。

選購方法 ——

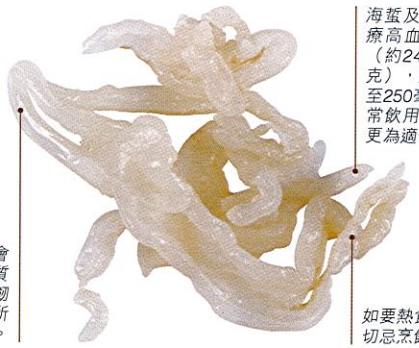
本地消費者多選用湛江來貨，認為它滑而有彈性。優質海蜇皮呈白色或淺黃色、有光澤、片大平整，無紅衣、雜色、黑斑，肉質厚實均勻且有韌性。優質海蜇頭應呈白色、黃褐色或紅琥珀色等自然色澤，隻形完整無蜇鬚、肉質厚實有韌性，且口感鬆脆。

儲存方法 ——

如要長期保存，可把海蜇放在罐子內用飽和食鹽水浸泡。

烹飪技巧 ——

一般吃海蜇的時候，都是作成冷盤或涼拌。應該避免煮湯，因為湯的熱度難以維持海蜇的口感。



海蜇及馬蹄煮成的雪羹湯，對治療高血壓很有幫助：用海蜇3兩（約240克），馬蹄9兩（約360克），洗淨連皮，加水1公升，煎至250毫升，分兩次空腹服用，經常飲用可見其效果，對早期患者更為適合。

海蜇只要經過加熱，就會開始變硬，而且它的肉質非常特殊，變硬之後，韌度會大增，難以咀嚼。所以要用冷盤的方式處理。

如要熱食，拌炒的時間盡量縮短，切忌烹飪過火，否則韌似橡皮。

備註事項

- 海蜇味甘、鹹，性平，有清熱化痰、消積、潤腸、降血壓之效。海蜇亦含豐富碘質，適宜高血壓、頭昏腦脹、煩熱口渴，以及大便秘結者、單純性甲狀腺腫患者、中老年急慢性支氣管炎、咳嗽哮喘、痰多黃稠之人食用；但脾胃虛寒者慎食。
- 新鮮海蜇的刺絲囊內含有毒液，其毒素由多種刺激皮膚物質組成，故捕撈海蜇或在海上游泳人士需小心免被炙傷。

資料來源
美國農業部轄下的營養素資料實驗室

營養資料 ■能量(千卡路里)68 ■蛋白質(克)5.5 ■脂肪(克)1.4 ■飽和脂肪(克)0.273 ■膽固醇(毫克)5 ■碳水化合物(克)0 ■糖(克)0 ■鈉(毫克)9690 ■膳食纖維(克)0 ■水份(克)68

昆布 Kombu 黑昆布

Dasima Ecklonia kurome

科屬 翅藻科

主要來源

昆布為翅藻科植物的藻體，呈深褐色，乾燥後變黑。分佈於遼東半島、山東半島、以及浙江舟山列島、福建及廣東沿海。

供應季節｜香港全年皆有供應。生長盛期為6至9月，於夏、秋進行採收。

選購方法 ——

以整齊、質厚、無雜質者為佳。乾昆布會捲曲皺縮成不規則團狀，全體呈黑色，用水浸軟後會膨脹成扁平的葉狀，兩側呈羽狀深裂，裂片呈長舌狀，邊緣有小齒或全緣。帶有腥氣，味鹹，質柔滑，用手指搓轉可分為二層。

儲存方法 ——

通常密封保存，放在陰涼乾爽的環境。有需要便存放於雪櫃內以便存放較長久時間。

烹飪技巧 ——

鮮昆布可以先用清水洗淨，放入鍋中水煮，再取出泡入涼水備用。乾昆布須先用水泡到恢復原狀，再洗淨入鍋，與鮮品作同樣方法處理。

中醫稱昆布性寒味鹹，有軟堅散結、消腫利水、潤下祛痰的功效。昆布含藻膠酸、粗蛋白、甘露醇、灰分、鉀、碘，能糾正因缺碘引起的甲狀腺機能不足的症狀。可與紅棗、葱白、海藻等配伍使用。但脾胃虛寒者忌食。

備註事項

- 一般昆布高30至100厘米，為多年生大型褐藻，革質。葉狀體扁平寬大，中部稍厚，自其兩側呈羽狀深裂，裂片長舌狀，略有皺，邊緣一般均具粗鋸齒。
- 昆布和海帶的分別：兩者雖同屬海帶目，但其實是兩種不同的植物。我們通常說的海帶是屬於海帶目，海帶科，海帶屬，葉片呈單條或深裂成掌狀。昆布則是海帶目，翅藻科的一屬，葉片呈羽狀。由於日語中把海帶統稱為昆布，而英文kelp亦同時可指昆布和海帶，所以兩者經常被混淆。

紫菜 Laver, Seaweed 紙菜、海苔、甘紫菜、索菜

Porphyra haitanensis, Porphyra yezoensis, Porphyra suborbiculata

科屬 紅毛菜科

主要來源

紫菜屬紅藻門紅毛菜科的海藻，滋味鮮美。中國從廣東到大連一帶沿海地區均有分佈，日本、朝鮮亦有出產。

品種｜紫菜的種類很多，在全球的生產約有五十多品種。當中中國沿海各省生長的就有十餘種。

供應季節｜香港全年皆有供應。紫菜是從秋後開始到翌年3至5月分期採割的。

選購方法 ——

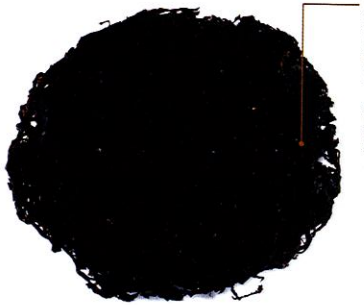
以表面光滑滋潤、紫褐色或紫紅色、有光澤不黯淡、片薄、大小均勻、入口味鮮不鹹、質嫩體輕、含水量不超過8%至9%、有紫菜特有的清香、無雜質的為上品。

儲存方法 ——

通常密封保存，放在陰涼乾爽的環境。有需要便存放於雪櫃內以便存放較長久時間。

烹飪技巧 ——

食用前用清水泡發，並換1至2次水以清除污染、毒素。



紫菜種類很多，主要的有呈圓形的圓紫菜，體長片薄的長紫菜，褐綠色的壇紫菜，還有邊紫菜和甘紫菜等十多個品種。一般藻體紫色，高12至30厘米，養殖的紫菜最長可達4米以上，顏色呈紅紫、綠紫或黑紫，乾燥後均呈紫色。

備註事項

- 中醫稱紫菜性寒，味甘鹹，有清涼泄熱、利水消腫軟堅的功效。另紫菜含有豐富的蛋白質、碘、多種維他命，常食有助降血壓、降膽固醇、治療甲狀腺炎症和腳氣病等。但脾胃虛寒者和腹痛便溏者都不宜食用。
- 紫菜因為能夠進行光合作用而常被人誤認為是植物；但生物學家普遍認為它不是真正的植物，因為它沒有真正的管道組織(木質部和韌皮部)，與水草(seagrass)不同。
- 紫菜配紫甘藍(紫椰菜)可發揮更好功效；紫菜配雞蛋可補充維他命B_{12}和鈣質。但紫菜忌配柿子，因會影響鈣質吸收。

資料來源

中國疾病預防控制中心轄下的營養與食品安全所

營養資料

- 能量(千卡路里)250
- 蛋白質(克)26.7
- 脂肪(克)1.1
- 碳水化合物(克)44.1
- 鈉(毫克)710.5
- 膳食纖維(克)21.6

海帶 Kelp 江白菜

Laminaria japonica

科屬 海帶科

主要來源

是一種大型食用海藻，藻體成熟時呈橄欖色，乾後變成黑褐色。原是前蘇聯、日本和朝鮮北部沿海的特產。目前已普遍採用人工養殖，中國遼寧、山東、江蘇、浙江、福建及廣東省北部沿海均有養殖。

品種｜在中國食用的只有褐藻門海帶屬海帶一種，呈長帶狀，長2-6米，寬20-30厘米，在葉片的中央有兩條平行的淺溝，中間為中帶部，厚2-5毫米，中帶部兩緣較薄有波狀皺褶。

供應季節｜香港全年皆有供應。收穫期為5月中旬到7月上旬。

選購方法 ——

一般以體質厚實、形狀寬長、身乾燥、呈濃黑綠色或濃褐色，尖端及邊緣無白爛、黃化及附著物的為佳。

烹飪技巧 ——

乾海帶在食用前，可先乾蒸半小時左右，再用清水浸泡一夜後使其冷卻，洗淨切絲，用沸水泡數分鐘以滅菌就可食用。鮮海帶只要用清水洗淨再放入鍋中水煮，取出泡入涼水中便即可使用。

儲存方法 ——

通常密封保存，放在陰涼乾爽的環境。有需要便存放於雪櫃內以便存放較長久時間。但新鮮海帶仍宜儘快食用。

海帶有多個品種，包括褐藻門海帶屬海帶外，還有長海帶、狹葉海帶、掌狀海帶、皺海帶等。

中醫稱海帶性寒味鹹，具有軟堅散結、消痰平喘、通行利水、祛脂降壓等功效。

備註事項

- 在日常食品中，海帶的含碘量是比較高的，有防治缺碘性甲狀腺腫的作用，對防治動脈硬化、高血壓、心臟病、糖尿病、慢性氣管炎亦有一定的作用。但脾胃虛寒者忌食；孕婦與餵哺母乳時亦不宜過量食用海帶；患有甲狀腺功能亢進症(甲亢)者忌食，避免吸收過量碘質。
- 海帶配冬瓜能消暑，亦有助減肥瘦身。豆腐宜配海帶，因豆腐中的皂苷雖能抑制脂肪吸收，促進脂肪分解，但亦會促進碘的排泄，容易使人體引起碘缺乏。而海帶含碘豐富卻能補充之。

資料來源

中國疾病預防控制中心轄下的營養與食品安全所

營養資料

- 能量(千卡路里)90
- 蛋白質(克)1.8
- 脂肪(克)0.1
- 飽和脂肪(克)N/A
- 膽固醇(毫克)N/A
- 碳水化合物(克)23.4
- 糖(克)N/A
- 鈉(毫克)327.4
- 膳食纖維(克)6.1
- 水份(克)N/A

大菜 Agar 石花菜、瓊脂、洋菜、寒天

Selachimorpha

科屬 石花菜科

主要來源

石花菜是一種含有豐富膠質的紅藻類植物之乾製品，是提煉瓊脂的主要原料，可用來製作冷食、果凍或微生物的培養基。原植物分佈於中國遼寧、山東、江蘇、浙江、福建等沿海。俄羅斯、日本、韓國及印度洋等地亦有出產。

瓊脂形態｜一般用石花菜製成之瓊脂，長30-50厘米，0.4-0.6厘米，為半透明皺折的淺條膜片，呈白色或黃白色，稍有光澤，表面皺縮不平，質地乾燥鬆泡。

供應季節｜香港全年皆有供應。

選購方法——

質地柔韌，潔白半透明，純淨乾燥無雜質為佳；呈暗灰色的為劣品。

儲存方法——

通常密封保存，放在陰涼乾爽的環境。有需要便存放於雪櫃內以便存放較長久時間。

烹飪技巧——

大菜不溶於冷水，只溶於熱水。用清沸水泡過後，浸潤使軟，截成短段，可與其他材料製作涼拌菜式；或將大菜煮沸後加入其他材料，冷卻後即凝固成半透明膠凍。

備註事項

- 石花菜性寒、味甘鹹，能清肺化痰，清熱燥濕，滋陰降火，涼血止血，並有解暑功效。適宜腸炎、腎盂腎炎、肛周腫瘤、乳腺癌、子宮癌患者食用。但脾胃虛寒、腎陽虛者慎食；孕婦不宜多食。
- 石花菜含瓊脂糖(agarose)、瓊脂膠(agaropectin)、牛磺酸(taurine)、N，N-二甲基牛磺酸(N，N-dimethyl taurine)、24-亞甲基膽甾醇(24-methylene cholesterol, chalinasterol)、膽堿(choline)、維生素(vitamin)B2及抗病毒多糖(antiviral polysaccharide)。

資料來源

美國農業部轄下的營養素資料實驗室

營養資料

■ 能量(千卡路里)306 ■ 蛋白質(克)6.21 ■ 脂肪(克)0.3 ■ 飽和脂肪(克)0.061 ■ 膽固醇(毫克)0 ■ 碳水化合物(克)80.88 ■ 糖(克)2.97 ■ 鈉(毫克)102 ■ 膳食纖維(克)7.7 ■ 水份(克)8.68

金針菜 Daylily Flower 黃花菜、忘憂草、萱草花

Hemerocallis citrina Baroni

科屬 百合科

主要來源

金針菜又叫黃花菜，屬百合科，多年生草本植物。蕾期花冠肥厚，品質好，可新鮮炒食，亦可曬成乾菜食用。中國南部及日本。

品種｜金針菜通常是指百合科植物萱草、黃花萱草或小萱草的花蕾之食用部分。

供應季節｜香港全年皆有供應。

選購方法——

鮮豔金黃色的乾金針菜，需小心恐防有硫磺加工，食後可能會造成食物中毒。

儲存方法——

通常密封保存，放在陰涼乾爽的環境。有需要便存放於雪櫃內以便存放較長久時間。

烹飪技巧——

鮮金針菜炒食時，必須確保以高溫煮熟，以免產生「秋水仙鹼」中毒症狀。金針菜中毒一般在食後30至40分鐘出現，輕者表現為噁心，嘔吐，重者可有腹痛，腹脹，腹瀉等。乾品的金針菜多用二氧化硫燻過，要避免殘餘二氧化硫，烹煮時可以先用熱水泡過，使二氧化硫溶於水中。

鮮金針菜多製成乾品後食用。一般用作炒菜，煮湯等。金針菜能顯著降低血清膽固醇的含量，有利高血壓患者的康復。注意金針菜忌與驢肉同食，容易引起心痛。

備註事項

新鮮的金針菜含有一種叫做「秋水仙鹼」的化學物質，「秋水仙鹼」本身無毒。但當人進食後，經胃腸道吸收，便會被氧化成有毒物質「氧化二秋水仙鹼」，而引致中毒。因此金針菜容易引起腹瀉、腹痛，此種物質只要煮熟就能破壞。但是，乾品的金針菜就不會引起中毒和不適，因為在曬乾的過程中，這種「秋水仙鹼」已經被破壞。

資料來源

湖南農業大學學報(自然科學版)《不同品種的黃花菜鮮乾花營養成分比較》

營養資料

■ 能量(千卡路里)N/A ■ 蛋白質(克)12.07 ■ 脂肪(克)0.4 ■ 飽和脂肪(克)- ■ 膽固醇(毫克)N/A ■ 碳水化合物(克)40.7 ■ 糖(克)N/A ■ 鈉(毫克)N/A ■ 膳食纖維(克)8.56 ■ 水份(克)19.61

金華火腿

Chinese Ham, Jinhua Ham　火爪、火骨、火膧、火條

Sus domestica

科屬
豬科

主要來源

金華火腿是鹽醃過後，再風乾、發酵的豬腿，原產於浙江金華，製金華火腿傳統上必用的豬種是「兩頭烏」，特點是皮薄及骨架細，脂肪豐富，味道甘香。金華火腿只取肥大、肉嫩的豬後腿，5至9公斤的豬腿是首選。經過醃漬、洗腿、風乾、上架及發酵等工序，足足要一年時間，金華火腿才誕生。

火腿部位｜一只金華火腿包括不同的部份，各有特徵和用途。火爪是火腿的爪，膠質最多肉最少，可以用來煮湯。火骨是火腿的下腿骨近爪部分，骨多肉少也沒有皮，富含膠質，適合燉湯。火膧是火腿的下腿骨近腿部分，富含膠質，用它來燉煮老母雞高湯，賣相好，有肉有筋還帶皮，整隻皆可食，又分小火膧與大火膧。火塊是金華火腿中間最好的部位，有肥有瘦有皮，用途最廣泛。火條與火塊同部位，只是切法不同，火條為整條帶骨。滴油又稱為底油，由於火腿一年三百六十五天都是倒吊著，油向下走，因此金華火腿的下方油耗味重。

供應季節｜香港全年皆有供應。

選購方法——

若是買整隻，則應選皮色淡、肉色鮮紅，這樣表示火腿的製作季節是在最恰當的冬季；而骨細皮薄、精肉多肥肉少、看來很飽滿的樣子，則表示肉質較佳；金華火腿製成後，商人會蓋上印記，愈新鮮，印記痕跡就愈清楚。值得一提的是在烹煮前應將外皮已氧化的部分削去，這樣吃起來比較衛生。現在市場有賣切片的金華火腿，是用保鮮膜包好的，這類包裝比較衛生，也比較能夠用肉眼看到火腿的品質好壞。

儲存方法——

金華火腿不能長期放在日光直射、高溫、近火、煤飄熏處或潮濕的地方，通常應懸掛在室內陰涼通風乾燥而清潔的地方。

烹飪技巧——

金華火腿可以配菜熱炒吃，亦可以切片冷吃，亦可以做高湯，像是佛跳牆的高湯就大多得用火腿來熬。金華火腿拆肉之後餘下火腿骨，通常稱為火炯，亦可以用作煲湯。

上等金華火腿皮色黃亮、形似琵琶、肉色紅潤、爪小骨細、香氣濃郁、營養豐富、鮮美可口，素以色、香、味、形「四絕」聞名於世，在國際上享有聲譽。宋朝被列為貢品。

金華火腿是醃臘肉製品，含有一定的鹽分，因此烹調製作火腿菜點，要格外注意成品的鹹度。因此，火腿菜不宜採用紅燒、乾燒、醬炙、鹵製等方法。烹調以火腿為主的菜，一般忌用醬油、醋及茴香、桂皮、咖喱、五香粉等香料或各種色素，否則會改變或失去火腿的特有風味。

火腿肉面上的發酵層，那是製作過程中酵母菌等有益菌落層，不但不會影響火腿肉質和香味，反而能起到防腐、防蟲、防乾裂、防污染等保護作用，平時不必揩刮，只要在食用前削刮掉即可。在食用時，切下一方，用熱水洗刷乾淨，消去黃黑色腿邊有發酵味部分，見到紅肉白油便可食用。

製作火腿步驟複雜，這是金華當地一間火腿製造廠的工藝亦意圖

火腿可以製作各式佳餚

備註事項

- 中國金華火腿及義大利巴馬火腿(Parma Ham)是美腿界中，最為人熟悉的代表，兩者由產地、風格、烹調法均有所不同，卻都能為菜式添上獨特香氣。
- 中國有「南北二腿」，聞名中外，南腿為雲南產的火腿，北腿即指產自浙江的金華火腿，兩者同樣出色。

資料來源
中國食物成分表第二版
(北京大學醫學出版社)

營養資料
- 能量(千卡路里)318
- 蛋白質(克)16.4
- 脂肪(克)28
- 飽和脂肪(克)8.2
- 膽固醇(毫克)98
- 碳水化合物(克)0.1
- 糖(克)N/A
- 鈉(毫克)N/A
- 膳食纖維(克)-
- 水份(克)N/A

燕窩 Bird's Nest, Swallow's Nest

Aerodramus

燕菜、燕根、燕窩菜

科屬 雨燕科

主要來源

燕窩主要為雨燕科動物金絲燕及多種同屬燕類用唾液或唾液與絨羽等混合凝結而成的巢。金絲燕的喉部具發達的黏液腺，能分泌膠黏性的唾液。當其在築巢期間，攝食藻類等食物後，經過數十分鐘，便可轉化為唾液，吐在岩石峭壁上。因唾液結膠性很強，故能牢固黏在岩石上，形成半飯碗狀、白而帶少許透明的燕窩。在印尼、泰國、越南及馬來西亞多產。

品種｜按燕巢建造地方來分有洞燕及屋燕。按外形質素分有官燕、毛燕、血燕等。

供應季節｜香港全年皆有供應。

選購方法——

燕窩價錢不菲，倘不慎購得假貨，金錢損失之外，還可能對健康有損。燕窩按級數而分為：燕盞、燕條、燕角、燕絲或碎燕。通常而言，燕盞的外觀及形狀均具特徵，其不規則的纖維組織形態，很難仿製。即使有假貨，也容易分辨出來。而燕絲、燕球之類較易被冒充，如全無分辨經驗而又希望有保障的話，應到具信譽的商店購買。

燕窩可治虛損、咳嗽、咯血、胃黏膜損傷等症。以食療效果論，各種燕窩功效相約，而每一種燕窩都必須長期食用才有效。

燕窩有表皮生長因素，這種因素能刺激細胞生長，及助長細胞分裂增生作用。故癌症病人不宜。

印尼燕條

印尼燕盞

燕窩味甘，性平。能滋補養顏，補中益氣，潤燥養陰，健脾益胃，屬溫補食品。容易消化，男女老幼皆宜。對小孩、體弱、病後康復，以及工作忙碌、勞心傷神者特別有效。另一方面，約有兩成兒童對燕窩有過敏反應，故不宜給一歲以下幼兒進食。肺胃虛寒，濕痰停滯者及感冒者亦忌食。

浸發方法——

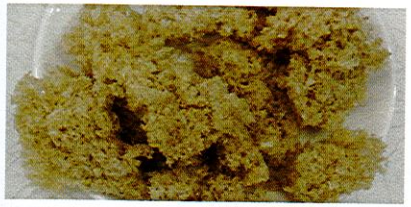
先將燕窩放入和暖室溫水浸數小時取出，質硬的要在溫水中浸3至4小時，質軟的酌量而浸。用小鉗夾去羽毛和雜質，再用沸水浸泡至充分發透至軟硬均勻為佳。另一種浸發方法是可以用大碗盛著燕窩，加入清水浸1至2小時，最好能浸一夜，可使燕窩更為發大，浸透後放在鑊中滾一滾，再用冷水浸發透。

烹飪技巧——

燕窩菜式以燉的方式最為理想。如要鹹食，應在吃的時候才下鹽，若燉的時候下鹽，鹽分會將燕窩分解。碎燕的食法，燉湯、燴羹，炒、釀都適宜。燕窩多以文火隔水燉冰糖，每次適用量為10至15克，亦有用於煮燕窩粥。從實惠、可口和方便各種角度來看，甜食都比鹹食為討好。通常相同分量的乾燕窩作甜食要比作鹹食多發三分一左右的成品，因為鹽分會抑制燕窩吸水發漲的能力。

印尼血燕盞

印尼白燕盞



印尼草燕絲

用樹膠做的仿燕窩

備註事項

- 市面上有用豬皮經油炸或沙炒，切碎後加雞蛋白調勻的乾燥品來冒充碎燕窩，濕燕窩也有假貨，有些人用來自馬來西亞的橡膠物質浸發後充當「濕燕窩」。此類偽品從外形上與真燕窩頗為相近，但溶液帶酸性，煮時有泡沫，而真的燕窩煮起來是不會這樣的。
- 血燕貯存的時間愈久，顏色會變得愈深，浸水後顏色變淺，這是正常的情況，但如浸水後變白色，水則變為深紅色，則此類血燕可能是染色的燕窩。
- 「海燕窩」是指珊瑚藻，並不是真正燕窩。然而，珊瑚藻也含有豐富蛋白質的成份。市面上有些商人希望利用燕窩的名義來表達產品質素，所以往往加極微量的燕窩作為賣點。

資料來源

中國食物成分表第二版(北京大學醫學出版社)
第一營養：養生月刊《食藥珍品——燕窩》

營養資料

- 能量(千卡路里)46
- 蛋白質(克)7.4
- 脂肪(克)1
- 碳水化合物(克)2
- 鈉(毫克)46
- 膳食纖維(克)0.2

雪蛤膏

Hashima, Forest Frog Cream

別名：林蛙油、雪蛤油、蛤蟆油、哈什螞油

Rana temporaria chensinensis David

科屬
蛙科林蛙屬

主要來源

雪蛤膏又名蛤士蟆油，一般叫蛤士蟆，出自一種名叫「雪蛤」的動物體內的輸卵管及周圍的脂肪。以中國東北三省、內蒙古為主產區。

動物簡介｜雪蛤屬蛙科，分佈在中國吉林省以至黑龍江等地叢林中，以吉林省所產最著名，故名為中國林蛙。

雪蛤壽命只有五至七年，每年都會進入冬眠狀態。在此期間前，林蛙會盡量爭取時間攝取和吸納足夠的營養成份，讓身體積聚大量維生養分。於此期間，人們趁機把雌蛙捕捉和淹死，用繩把牠們串起風乾，然後剖開其腹，剝取藏於體內靠近輸卵管及卵巢之間的脂肪，用來做雪蛤膏之用，由於這種脂肪表面潤澤，且有微少光亮，故稱為蛤士蟆油。

供應季節｜香港全年皆有供應。

通常雪蛤膏呈不規則塊狀，由於彎曲重疊而凹凸不平，長1.5至2厘米，厚1.5至5毫米，表面黃白色，有脂樣光澤，表面偶有灰白色薄膜狀乾皮，手摸有滑膩感，用溫水浸泡可膨脹10至15倍，呈白色棉狀柔體，氣腥，味微甘，嚼之有粘滑感。

雪蛤膏的「發頭」：越是高質素的雪蛤，浸發率越高。一些貴價的雪蛤，浸發後比例可以達到1比60；而一些低級數的雪蛤，浸發率則可能只能達到1比5。

雪蛤膏是林蛙的卵巢與輸卵管外附的脂肪乾品，外形如一條主梗分出的兩串小葡萄。

選購方法——

商品雪蛤膏通常以色澤、大小和雜質含量分為四個質量等級。各等級油塊均以塊大、整齊、肥厚、黃白色、有光澤，無皮肉、卵粒、充血的毛細血管等雜質為佳。四個質量等級分列如下：一等：金黃色或淡黃色，塊大而整齊，有光澤，半透明，乾淨，無皮肉、卵粒等雜物。二等：淡黃色，皮肉、卵粒等雜質不超過1%。三等：灰白色，不變質，碎塊、皮肉等不超過5%。四等：油呈黑紅色，有皮肉、卵粒等雜物，但雜物不超過10%。

儲存方法——

必須以玻璃瓶或鐵罐等密封包裝，存放須放置在陰涼乾燥處。放入前容器底部先墊上油紙，噴灑少量白酒協助保存。

烹飪技巧——

揀去污物洗乾淨，經室溫水浸泡膨脹鬆軟之後才能食用，浸泡時間約需8至12小時。放入開水中煮片刻，盛起滴乾水分備用。燉雪蛤最重要是以文火隔水燉，以保存其營養成份。

雪蛤膏熱食通常用以製作糖水，可先將泡開的雪蛤膏裝在碗裡，加幾枚棗或加幾滴酒除去腥味再烹煮。

雪蛤膏很多時候做甜品奉客頗受歡迎

備註事項

- 雪蛤膏在中國是歷史悠久的名貴藥材，素有「軟黃金」、「動物人參」之美譽。自明代以來，雪蛤膏被列為四大山珍（熊掌、林蛙、飛龍、猴頭）之一，並從清代起被列為宮廷貢品。作為集食、藥、補為一體的珍貴滋補品。
- 中醫稱其味甘、鹹，性平，具有補腎益精，養陰潤肺之功效。現代營養分析，雪蛤膏中含有4種激素、9種維他命、13種微量元素和18種氨基酸，以及多種酮類、醇類、多肽生物活性因數。適合更年期女性、體質虛弱人士、處於身體恢復期病人及中老年人食用。但是癌症患者則要戒吃雪蛤膏，因為其中的雌激素，可能會令其癌細胞增生。

資料來源

中國林蛙南方養殖技術，綠色保健

《養生保健珍品王———雪蛤膏》

營養資料

- 能量（千卡路里）N/A
- 蛋白質（克）51.1-52.6
- 脂肪（克）3.7-8.3
- 飽和脂肪（克）N/A
- 膽固醇（毫克）N/A
- 碳水化合物（克）10-16.6
- 水份（克）12
- 糖（克）N/A
- 鈉（毫克）N/A
- 膳食纖維（克）N/A

霸王花

Night Blooming Cereus, Sky Scale, Honolulu-Queen 別名：量天尺花、三角柱、劍花、霸王鞭、假曇花

Hylocereus undatus (Haw.) Britt. et Rose

科屬 仙人掌科

主要來源

是一種仙人掌科植物的花，原產於墨西哥至巴西一帶。在中國主要分佈於廣東和廣西，以廣州、佛山、肇慶為主產區。

品種｜除本種外，尚有近緣種包括明金星Hylocereus ocamponis和Hylocereus escuintlensis兩種。

供應季節｜香港全年皆有供應。

選購方法 ——

以朵大、色鮮明、味香甜者為佳。霸王花適宜選未經琉璜薰白烘死之貨品。質佳之霸王花煲好後軟滑清香，尤勝食菜，反之則咀嚼不爛，韌而無味，故選購時要謹慎。

儲存方法 ——

通常密封保存，放在陰涼乾爽的環境。有需要便存放於雪櫃內以便存放較長久時間。

烹飪技巧 ——

在市面上買回來後可以先把霸王花乾倒轉拍打以除去砂粒，再用冷水浸透洗乾淨。新鮮的霸王花味清香但性較寒涼，黏液又多，烹煮後整煲湯皆有滑溜感，有助潤腸通便效果。霸王花曬乾後則寒性大減，近於清涼，對肺有積熱引起的咳嗽最為有效。

乾燥的霸王花呈不規則的長條束狀，長約15至17厘米，花被呈棕褐色或黃棕色，萼管細長，呈條束狀，外側有皺縮的鱗片，上端花被狹長披針形，有縱脈，往往數輪粘貼在一起，花被內有多數雄蕊，氣微弱，味稍甜。

在香港郊外見到的量天尺是攀援於樹幹、廢墟或岩石上的多年生攀援植物。有不規則深綠色莖，肉質粗壯，長約7米，寬10-12厘米。花期為5-8月，單生花大，輻射對稱，夜間開放，長20-30厘米；花萼多黃綠色花瓣狀，外側有大鱗片無刺，花瓣純白色直立，乳白色雄蕊與花柱等長或較短。

備註事項

- 中醫稱霸王花味甘涼，入肺經。具有清熱痰、除積熱、止氣痛、理痰火的功效。適於神經過度疲勞的人。
- 霸王花與火龍果是植物仙人掌科量天尺屬的近親。它們的莖為三角柱狀外形，花的大小形狀十分相似，只不過霸王花(劍花)是光開花不結果實(自花、自品種授粉不實)，其花及乾製品皆可作為食用；火龍果則多能自花自品種授粉結果實，結出圓球形或長圓形紅色果皮的果實。
- 霸王花很粗生，隨便截一段花莖很容易發芽生長。有霸王花的地方，鄰近的小花小草很快便被擠掉，霸王之名亦由此而來。

資料來源
食品研究與開發《霸王花的營養成分分析》

營養資料 ■蛋白質(克)1.812 ■飽和脂肪(克)2.785 ■膳食纖維(克)2.785 ■水份(克)9.57

髮菜

Dried Blackmoss 別名：龍鬚菜、海菜、綫菜、頭髮菜、地毛、毛毛菜

Nostoc commune var. flagelliforme

科屬 念珠藻科

主要來源

髮菜，又稱髮狀念珠藻，是藍菌門念珠藻目的細菌，廣泛分佈於世界各地(如中國、俄羅斯、索馬里、美國等)的沙漠和貧瘠土壤中，因其色黑而細長，如人的頭髮而得名，可以食用。中國甘肅、內蒙古、青海、寧夏等亦廣泛分佈。

供應季節｜現在香港全年四季皆欠缺真正的髮菜供應，在市場上只見仿真產品或類似產品。

選購方法 ——

由於髮菜的來源受到限制，其價格升高，各種仿製產品也出現於市場上。髮菜的摻假很多是以澱粉、海藻酸鈉或玉米鬚加以染色製成的，若被食用，其色素會對人體造成傷害。其餘的還有用海產的褐藻替代，此種膺品對人體無害。為避免被假貨損害及保護環境，應當拒絕食用髮菜，或者食用來源明確的替代品。

儲存方法 ——

通常密封保存，放在陰涼乾爽的環境。有需要便存放於雪櫃內以便存放較長久時間。

烹飪技巧 ——

烹調方法包括煮素菜、炒食、涼拌、湯食等。在食用前，應先用溫水浸泡兩小時左右，去雜質，淨後揉擦，使其鬆散，再用清水漂洗，然後烹調。

髮菜含有大量膠質，但無特殊味道。過往多用。主要是用來圖吉利而已。

備註事項

- 由於髮菜的開採已經對生態造成了嚴重破壞，中華人民共和國國務院在2000年發佈了《國務院關於禁止採集和銷售髮菜制止濫挖甘草和麻黃草有關問題的通知》，將《中國國家重點保護野生植物名錄》中髮菜的保護級別從二級調整為一級，並要求嚴禁髮菜的採集、收購、加工、銷售和出口。
- 分子及細胞生物學家指出，每採集2兩重的髮菜，便會破壞相當於16個足球場面積的草原，使這片草原至少10年寸草不生。且由於髮菜主要分佈在中國北方草原地帶，採集髮菜也成為中國沙塵暴的主要原因之一。
- 根據在香港進行的調查發現，海產品市場上30個髮菜樣品中的70%以上含有全部或部分的偽品。
- 葛仙米Nostoc commune 亦是跟髮菜一樣的藻體。

資料來源
中國食物成分表第二版
(北京大學醫學出版社)

營養資料 ■能量(千卡路里)259 ■蛋白質(克)20.2 ■脂肪(克)0.5 ■膽固醇(毫克)- ■碳水化合物(克)60.8 ■糖(克)N/A ■鈉(毫克)100.7 ■膳食纖維(克)35 ■水份(克)11.1

魚翅 Shark's Fin

Selachimorpha

科屬

主要來源

基本上主要見於印度洋、大西洋、非洲、日本和中國沿海一帶。其實是鯊魚的鰭。按加工程序來分類，市面上買到的魚翅歸納為三類，即①原魚翅：從鯊魚身上割下曬乾的魚翅。②退砂魚翅：把原魚翅經清洗加工，浸發去掉翅表層的鱗砂，並把魚肉和骨褪去。③發水翅：原魚翅退砂之後，再進行浸發，使魚翅軟滑綿糯，隨時可用，受現代海鮮酒家和家庭所歡迎。目前一般超級市場的急凍冷櫃內，都有這類急凍魚翅發售。

品種｜按濕發後的形態分做包翅和散翅。按是否經加工分做生貨、熟貨和水盤翅。按源自鯊魚類別分天九翅、海虎翅、五羊翅、黃膠翅、裙翅等。

供應季節｜香港全年皆有供應。

選購方法——

應選色澤自然，充分乾燥而重身，帶金黃或淡黃、翅針粗、無骨或肉夾雜、無枯骨或蟲蛀、翅完整、大而厚，嗅起來帶一點魚腥味的為佳品。然而並非越白越好，顏色太白可能反映加工過程使用了過量漂白劑，魚翅的纖維受損，吃起來欠彈性。通常要選用的魚翅，表面沒有用化學漂色的。

儲存方法——

放置在乾燥和陰涼的地方貯藏。在秋風起的時候，可取出魚翅放置在陽光下曬晾2-3天以保持乾燥。再小心密封放在冰箱中。

烹調技巧——

浸發魚翅最好用瓦鍋，不要用金屬的容器，否則容易產生化學作用而使浸發後的魚翅呈灰黑色。浸發處理後，將翅放入沸水中，加薑、葱及酒煨透。烹調前可用排骨、雞或雞腳、金華火腿、高湯等煨煮入味。煨煮後的翅可用作燉、煲、煮、燴、炒、放湯等。

勾翅仔

金山勾

知多一點點

魚翅為中國八珍之一，加工過程甚為煩瑣，需先去除鰭基部附著的肉，然後經過浸洗、加熱、脱砂、去骨、挑翅、乾燥等工序，才可用作烹調。

根據魚翅片來自鯊魚的哪一個部位來分類，魚翅主要可分為三個部位：脊翅(背鰭)、翼翅(胸鰭)及勾翅(尾鰭)。脊翅翅針較幼短，翼翅(翅片)翅針最幼小，價錢較低，勾翅無骨，加工後成品數最高，價錢亦最昂貴。

魚翅的翅針屬高密集軟纖維，經浸發後會變得晶瑩剔透，柔軟而不易折斷。

魚翅以翅針粗壯、柔軟嫩滑、湯水香濃為特點。若入口糊爛或太難咀嚼、翅針幼細且刺喉、湯水帶異味，則不適食用。魚翅應追求火候足且綿軟為上品，而爽口翅則表示不夠火候。

2012年7月，中國政府承諾用3年時間杜絕在公款宴請中食用魚翅的做法。

2013年9月13日，香港特區環境局表示，當局以身作則，採取高於《瀕危野生動植物種國際貿易公約》所訂定的最低要求，以樹立良好榜樣。在公務酬酢活動具保育意識的菜單中，剔除了魚翅、藍鰭吞拿魚及髮菜。環境局已就有關安排發出內部指引，政策局及部門出席外間酬酢活動時，應盡量事先通知主辦單位，官員不會進食該三種食物，和其相關食品。

魚翅含豐富複合膠質，包括動物膠質與植物膠質，有助組成人體骨骼、皮膚的成分；還含天然膠原蛋白，有活化細胞及增強維他命B12的吸收等功效。

備註事項

- 食用魚翅通常配上浙醋，其主要目的是刺激胃酸分泌。但若將大量浙醋混和在魚翅裡同吃，酸味便會蓋過了清甜的湯味。為不智之舉。
- 仿翅(假魚翅)來源地多來自日本，與真翅形狀相似，但成份則大有分別。仿翅成份主要為魚膠及海藻酸鈉等。真魚翅在未烹煮時的顏色帶白，翅針兩端明顯地由大至小；烹煮後仍有彈力，可以伸展一段長度才斷及有韌力，用手揉成許多細小纖維。至於仿翅其色澤帶黃，翅針很容易被拉斷及軟腍，手揉過後會變成糊狀。

佩之饋石首魚有詩次韻奉謝

明・李東陽

夜網初收曉市開，黃魚無數一時來。
風流不鬥蓴絲品，軟爛偏宜豆腐堆。
碧碗分香憐冷冽，金鱗出浪想崔嵬。
高堂正憶東鄰送，詩句情多不易裁。
爭如曉夕謳吟樣，好伴滄洲白鳥群。

鹹水魚類

最新統計，全世界魚類的紀錄種數已達約32,000種。簡單地說，全世界的魚類，除了少數鹹淡水及洄游魚類，淡水魚類與海水魚類的種類數目約各佔一半，海水魚稍微多一些。

海水魚類可根據生活水域與陸地沿岸的水平距離，分為沿岸魚類及遠洋魚類。遠洋魚類又以它們所棲息水層之垂直深度，分為遠洋表層魚類、遠洋中層魚類、遠洋深海魚類及超深海魚類的四類，而表層性魚類又以生活樣式，分為非完全表層魚類及完全表層魚類。

花鰡 Richardson's moray

別名：勻斑裸胸鱔、鰇鰡、鱲鰡、鱔

Gymnothorax reevesii (Richardson, 1845)

科屬 海鰻科

主要來源
水域：亞熱帶沿岸，太平洋北部。
主要分佈：琉球群島至南中國海等海域，中國北起福建台山，南至南海諸島永興島。

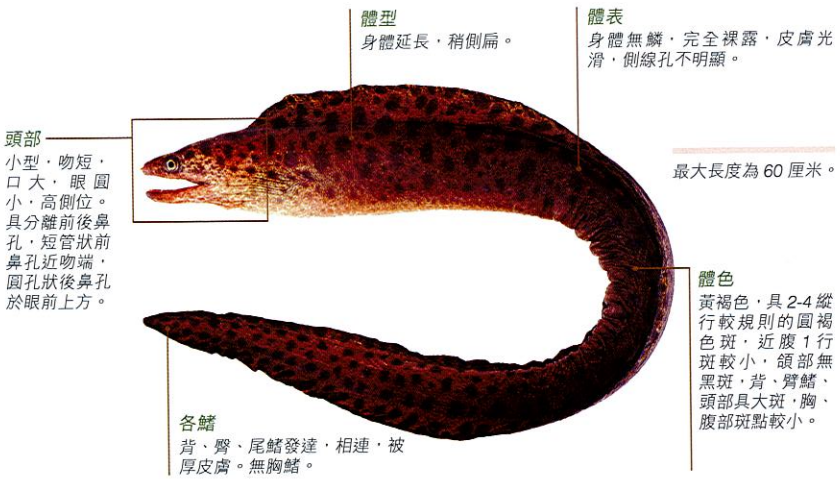
種類｜鰡類(裸胸鱔屬)香港有7種，常見的有杉鰡(波紋裸胸鱔 *G. undulatus*)和泥婆(勻斑裸胸鱔 *G. reevesii*)。

供應季節｜一年四季均有出產。

選購方法——
以表皮柔軟，顏色灰黃，肉質細緻，沒有臭味者為佳。

儲存方法——
一般使用低溫保鮮法。洗淨後，用食鹽略醃，瀝乾後放入保鮮袋，便可放入冰箱內保鮮。

烹調技巧——
花鰡屬於高脂肪的魚，入口時甘美但較膩口，需要用其他配料來中和，例如苦瓜能吸收油份，可以減低膩的口感，而且不會奪走魚味。



備註事項

- 宜：適宜身體虛弱、氣血不足、營養不良之人食用；風濕痹痛、四肢酸疼無力、糖尿病患者、高血脂，冠心病、動脈硬化者都可多食。忌：有過敏性皮膚病者、支氣管哮喘、淋巴結核、癌症、紅斑性狼瘡、虛熱，痢疾，腹脹不宜食用。
- 大部份鰡類都有尖銳的牙齒，咬到目標後會緊纏不放，處理新鮮的鰡類時要小心避免被咬傷。

門鱔 Conger-pike eel

別名：原鶴海鰻、鱔、虎鰻、海鰻

Congresox talabon (Cuvier, 1829)

科屬 海鰻科

主要來源
水域：熱帶沿岸，印度洋至西太平洋。
主要分佈：斯里蘭卡、孟加拉灣、印尼、南中國海、澳洲北部等海域。

種類｜門鱔類(海鰻科)香港有2屬4種，常見的食用大型門鱔有青門鱔(似原鶴海鰻 *C. talabonoides*)和 黃門鱔(原鶴海鰻 *C. talabon*)。

供應季節｜一年四季均有出產。

選購方法——
以表皮柔軟，顏色灰黃，肉質細緻，沒有臭味者為佳。

儲存方法——
一般使用低溫保鮮法。洗淨後，用食鹽略醃、瀝乾後放入保鮮袋，便可放入冰箱內保鮮。

烹調技巧——
為上等食用魚類，肉質細嫩，是非常有名的魚蛋製作材料，鰾可製魚肚。

備註事項

- 宜：適宜身體虛弱、氣血不足、營養不良之人食用；風濕痹痛、四肢酸疼無力、糖尿病患者、高血脂，冠心病、動脈硬化者都可多食。忌：有過敏性皮膚病者、支氣管哮喘、淋巴結核、癌症、紅斑性狼瘡、虛熱，痢疾，腹脹不宜食用。
- 與鰡類相同，擁有利齒，處理活體時要小心被咬傷。

資料來源
中國食物成分表2010

營養資料
- 能量(千卡路里)122
- 蛋白質(克)18.8
- 脂肪(克)5
- 膽固醇(毫克)71
- 碳水化合物(克)0.5
- 鈉(毫克)95.8
- 水份(克)74.6

狗肚 Bombay-duck

別名：龍頭魚、軟骨魚、狗母魚、水龍魚、九肚魚

Harpadon nehereus (Hamilton, 1822)

科屬 狗母魚科

主要來源

水域：熱帶沿岸，印度洋至西太平洋。

主要分佈：中國黃海南部、東海、南海的河口；朝鮮、日本、緬甸、巴基斯坦、印度。

種類｜狗肚魚在香港是兩種魚的混稱，分別為短臂龍頭魚 *H. microchir* 及龍頭魚 *H. neheres*。

供應季節｜一年四季均有出產，漁獲期以春季為主。

選購方法——

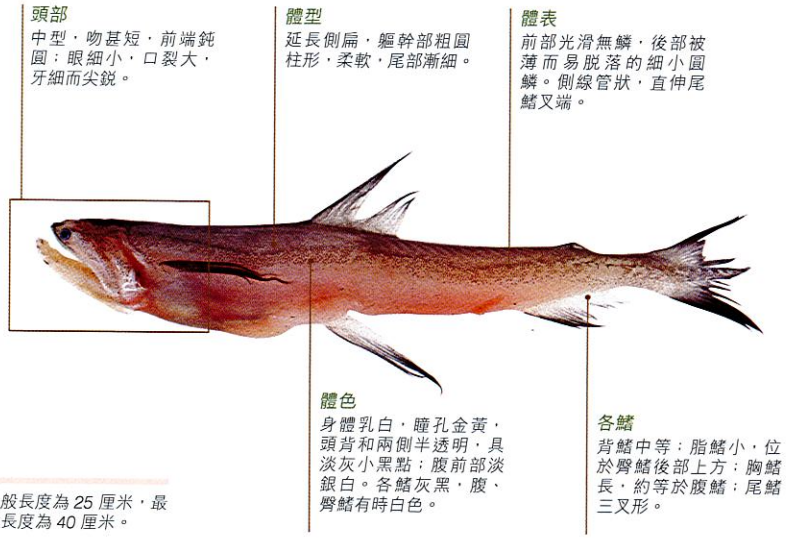
適宜選購新鮮時體乳白色、瞳孔金黃色、魚鰓鮮紅、頭背部和兩側呈半透明狀、按壓魚身有彈性、魚皮有光澤。

儲存方法——

一般使用低溫保鮮法。洗淨後，用食鹽略醃、瀝乾後放入保鮮袋，便可放入冰箱內保鮮。

烹調技巧——

狗肚魚的肉質腥味極重，而且頗為濕熱，要在烹調時加上數片薑片，然後將蒜茸加進在內，能將其腥味去除，且能祛濕熱。香港各食肆多使用油炸方式製成椒鹽狗肚魚。



一般長度為 25 厘米，最大長度為 40 厘米。

資料來源
中國食物成分表2010

營養資料 ■能量(千卡路里)100 ■蛋白質(克)16.7 ■脂肪(克)2.3 ■膽固醇(毫克)71 ■碳水化合物(克)3 ■鈉(毫克)156.3 ■水份(克)76.5

烏頭 Flathead grey mullet

別名：鯔、烏魚、新魚、信魚

Mugil cephalus Linnaeus, 1758

科屬 鯔科

主要來源

水域：熱帶至溫帶沿岸，太平洋、大西洋及印度洋。

主要分佈：南中國沿海產量較多。棲息於沿岸淺海至河口鹹淡水交界處，有時上溯至江河淡水中。

種類｜香港有 12 種，常見種有：蜆鱭(大鱗龜 *Chelon macrolepis*)、梭魚(龜 *C. haematocheilus*)等。

供應季節｜一年四季均有出產。

選購方法——

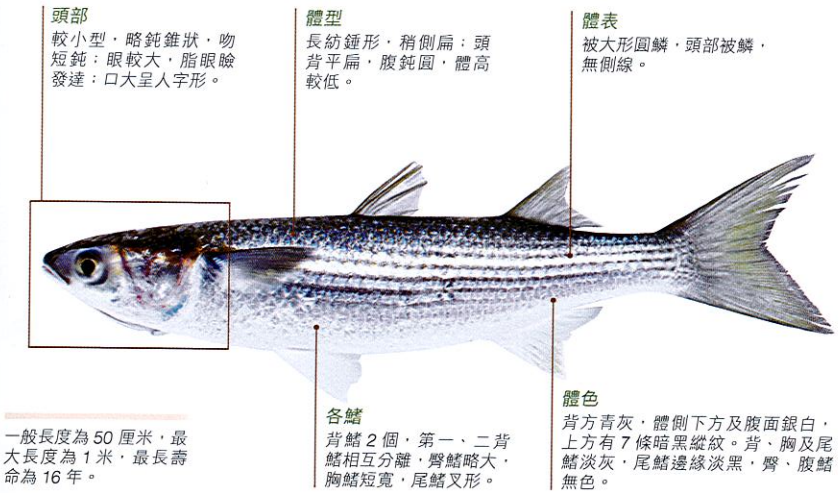
適宜選購魚眼清澈、不混濁，魚鰓呈鮮紅，沒有黏在一起。按壓魚身有彈性，內臟沒有壓壞，無破損者為佳。

儲存方法——

一般使用低溫保鮮法。洗淨後，用食鹽略醃、瀝乾後放入保鮮袋，便可放入冰箱內保鮮。

烹調技巧——

用上湯及酸梅汁煮至八成熟後，把魚連汁轉放在盛器內，與石油氣爐同上桌，邊煮邊食。香港一般多以薑絲及檸檬清蒸，以辟去腥味；泰式則多以紅燒方式處理。



一般長度為 50 厘米，最大長度為 1 米，最長壽命為 16 年。

備註事項

- 鱭魚類(鯔科)對鹽度的適應範圍廣，在海水、鹹淡水中均能生活。是沿海海水和鹹淡水魚塘的主要養殖對象。

資料來源
中國食物成分表2010

營養資料 ■能量(千卡路里)118 ■蛋白質(克)18.9 ■脂肪(克)4.8 ■飽和脂肪(克)99 ■鈉(毫克)71.4 ■水份(克)75.3

石頭魚 Stonefish

別名：玫瑰毒鮋、老虎魚、石獅、石崇

Synanceia verrucosa Bloch & Schneider, 1801

科屬 鮋科

主要來源

水域：熱帶、亞熱帶和溫帶沿岸，西太平洋。

主要分佈：黃海、東海和南中國海。上海、浙江、江蘇、廣東、廣西及海南島有供應，台灣、江南一帶沿海產量較多。

種類｜毒鮋類（毒鮋屬）全世界有5種，本地的近緣種為僅毒 *S. horrida* 一種。

供應季節｜一年四季都有，春夏兩季最肥，入冬後魚味更鮮。

選購方法 ——

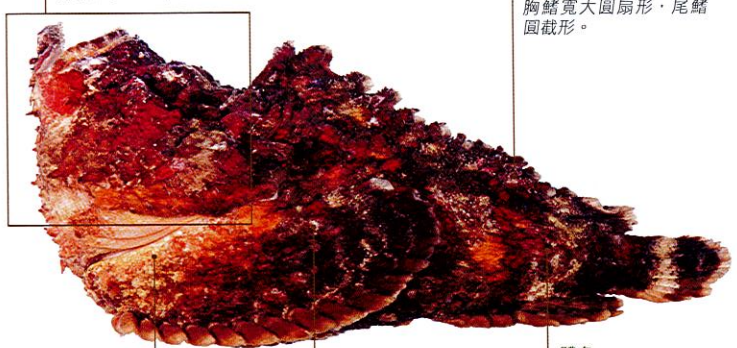
適宜選購表皮損傷較少，體色鮮艷的個體；冰鮮的挑選身體硬直，表皮皮質突起，少磨損，未溶解的新鮮個體為佳。

儲存方法 ——

一般使用低溫保鮮法。洗淨後，用食鹽略醃、瀝乾後放入保鮮袋，便可放入冰箱內保鮮。

烹調技巧 ——

可做薄片生魚片、氽燙、海鮮火鍋料，或是加了很多酒熬煮的鰲肉的湯頭。此外，還可以熬煮、裹粉油炸，或是作為壽司料，魚肝及魚皮可以氽燙後作為火鍋料或魚凍。



一般長度為 27 厘米，最大長度為 40 厘米，最大重量為 2.4 公斤。

備註事項

其鰭棘含毒液，處理時要特別小心所有硬棘，避免被刺傷。如不幸被刺傷，嚴重者有可能致命，必須盡快求醫作治療。

盲鱭 Barramundi

別名：尖吻鱸、黑鱭、金目鱸

Lates calcarifer (Bloch, 1790)

科屬 尖吻鱸科

主要來源

水域：熱帶和亞熱帶沿岸，印度太平洋。

主要分佈：中國黃海至南中國海、香港、日本、臺灣、越南。盲鱭可生活於海水、鹹淡水及淡水，但多在沿海水域棲息和覓食。

種類｜盲鱭類（尖吻鱸屬）全世界共有11種，主要產於非洲。中國僅有產於沿岸及南海的本種，日本另有特有種為 日本盲鱭（日本尖吻鱸 *L. japonicus*）。

供應季節｜一年四季均有出產。

選購方法 ——

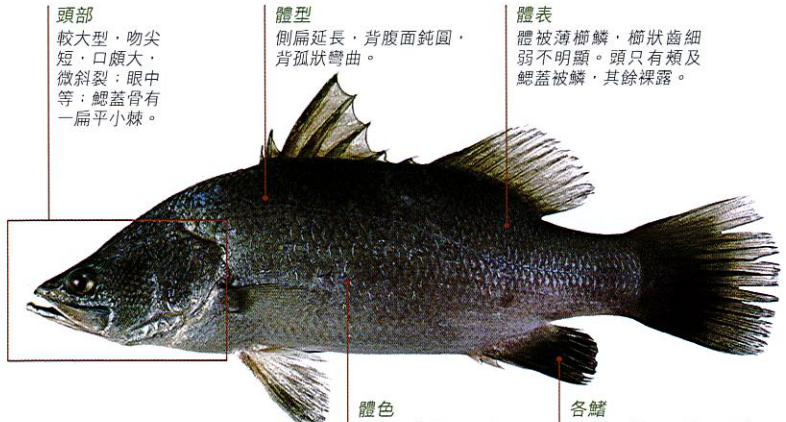
宜選魚眼透亮、鰓絲呈鮮紅色、鱗片完整、不易脫落、魚肉緊密結實為佳。

烹調技巧 ——

魚身豐腴，肉質鮮美。適宜清蒸或配豉汁同蒸。

儲存方法 ——

一般使用低溫保鮮法。洗淨後，用食鹽略醃、瀝乾後放入保鮮袋，便可放入冰箱內保鮮。



一般長度為 1.5 米，最大長度為 2 米，最大重量為 60 公斤。

資料來源

澳洲新西蘭食品標準管理局（NUTTAB2006）（盲鱭魚柳）（香港食物安全中心 - 營養資料）

營養資料

- 能量（千卡路里）93
- 蛋白質（克）19.4
- 飽和脂肪（克）1.5
- 膽固醇（毫克）0.4
- 碳水化合物（克）NA
- 糖（克）0
- 鈉（毫克）NA
- 膳食纖維（克）0

鱸魚 Japanese seabass

別名：日本花鱸、花鱸、斑鱸

Lateolabrax japonicus (Cuvier, 1828)

科屬 狼鱸科

主要來源

水域：亞熱帶沿岸，西太平洋。

主要分佈：日本至南中國海。

種類｜花鱸類(花鱸屬)全世界有3種，包括本種日本花鱸 *L. japonicus*、中國花鱸 *L. maculatus* 及寬花鱸 L. latus。

供應季節｜一年四季均有出產，盛產期於每年的十一月至一月。

選購方法 ——

宜選體型較大，魚眼明亮，魚身肥圓，魚鱗透亮，無異味者為佳。

儲存方法 ——

一般使用低溫保鮮法。如果未能一次完全食用，可去除內臟，清洗乾淨，用清潔布擦淨表面水分，再用保鮮紙包好放入冰箱冷凍保存即可。

烹調技巧 ——

由於鱸魚屬雜食性魚類，脂肪會帶有點腥味，因此做生魚片時，最好先用冷水浸泡。鱸魚不論是用來煮湯、燒烤、紅燒、油炸或清蒸等，都十分合適。另外法國用餅皮包住整條鱸魚肉作燒烤也非常有名。

備註事項

宜：適宜貧血頭暈、婦女妊娠水腫及孕婦胎動不安者食用。忌：皮膚病瘡腫者忌食。

資料來源
美國農業部轄下的營養素資料實驗室(SR22)

營養資料

- 能量(千卡路里)124
- 蛋白質(克)22.73
- 脂肪(克)2.99
- 飽和脂肪(克)0.65
- 膽固醇(毫克)103
- 碳水化合物(克)0
- 鈉(毫克)88

青斑 Green grouper

別名：點帶石斑魚、石斑

Epinephelus coioides (Hamilton, 1822)

科屬 鮨科

主要來源

水域：熱帶和亞熱帶，印度洋至西太平洋。

主要分佈：東非、南海、印尼、菲律賓等海域。

種類｜石斑類(石斑亞科)共15屬113種，其中以九棘鱸類(23種)及石斑類(86種)為代表。香港常見食用種類有杉斑(清水石斑魚 *E. polyphekadion*)、泥斑(褐帶石斑魚 *E. bruneus*)、烏絲斑(*Cephalopholis boenak*)、黃釘(清水石斑魚 *E. awoara*)等。

供應季節｜一年四季均有出產。

選購方法 ——

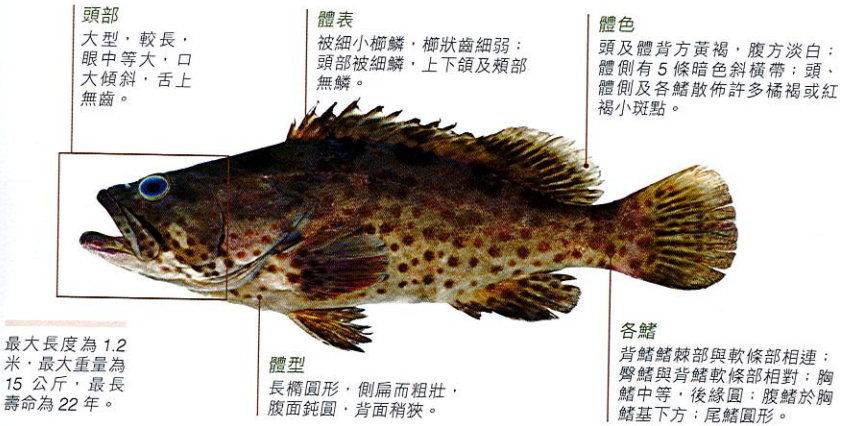
以生猛游水的魚為主要條件。宜選魚皮有光澤，魚鱗無脫落，魚眼不混濁，魚肉結實、魚腹肥大者為佳。至於急凍魚則以魚身完整，魚體顏色鮮艷為佳。不夠新鮮的魚體色會明顯減退。

儲存方法 ——

一年四季均有出產。新鮮的石斑建議即日內煮食。如需冷藏保存，先將內臟處理乾淨，瀝乾水分並撒上食鹽後，以保鮮紙包裹冷藏，如果存放於冷凍庫可保存更長的時間。

烹調技巧 ——

肉質爽滑，味鮮甜。宜清蒸，也可起肉炒球或燜頭腩。



備註事項

- 青斑為珊瑚魚，食用後有機會出現雪卡毒中毒。雪卡毒素不能藉烹煮及加工過程消除。
- 食物安全中心建議市民應向信譽良好及領有牌照的商店購買珊瑚魚，而且減少食用超過三斤的大海魚。進食時避免食用頭、魚皮、內臟和卵的部份，因為這些部份積聚的毒素較多；食用珊瑚魚的同時要避免喝酒及吃花生或豆類食物，以免加劇或延長病徵。

資料來源
美國農業部轄下的營養素資料實驗室(SR22)

營養資料

- 能量(千卡路里)92
- 蛋白質(克)19.38
- 脂肪(克)1.02
- 飽和脂肪(克)0.233
- 膽固醇(毫克)37
- 鈉(毫克)53

老虎斑 Tiger grouper

別名：棕點石斑魚、石斑

Epinephelus fuscoguttatus (Forsskål, 1775)

科屬 鮨科

主要來源

水域：熱帶和亞熱帶，印度洋至西太平洋。

主要分佈：北至日本、南至澳洲海域。市售個體多由東南亞國家以網箱方式養殖所得。

種類｜石斑類(石斑亞科)共15屬113種，其中以九棘鱸類(23種)及石斑類(86種)為代表。酒樓食肆常用近緣種類，有本種與龍蔓雜交而成的沙巴龍蔓。

供應季節｜一年四季均有出產。

選購方法 ——

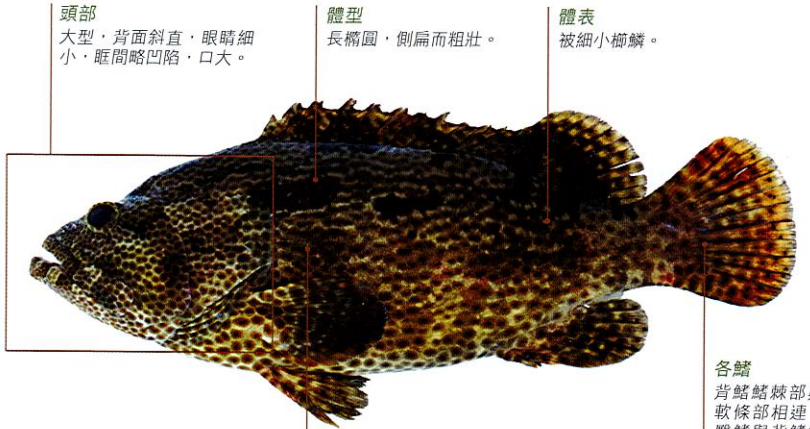
以生猛游水的魚為主要條件。宜選魚皮有光澤，魚鱗無脫落，魚眼不混濁，魚肉結實、魚腹肥大者為佳。至於急凍魚則以魚身完整，魚體顏色鮮艷為佳。不夠新鮮的魚體色會明顯減退。

儲存方法 ——

新鮮的石斑建議即日內煮食。如需冷藏保存，先將內臟處理乾淨，瀝乾水分並撒上食鹽後，以保鮮紙包裹冷藏，如果存放於冷凍庫可保存更長的時間。

烹調技巧 ——

魚皮厚、頭腩大，魚味鮮美，肉質爽脆。宜清蒸，也可起肉炒球或燜頭腩。



備註事項

本品是一種高蛋白、低脂肪的上等食用魚類，據分析，石斑魚每100克魚肉含蛋白質17.7克，而脂肪僅1.7克，還含有豐富的鈣、磷、鐵、硒和維生素等營養成分，魚肉還富含膠質。

龍蔓 Giant grouper

別名：鞍帶石斑魚、花尾蔓、石斑

Epinephelus lanceolatus (Bloch, 1790)

科屬 鮨科

主要來源

水域：熱帶和亞熱帶沿岸，印度洋至西太平洋。

主要分佈：南非至夏威夷、北至日本南部、南至澳洲北部等海域。

種類｜石斑類(石斑亞科)共15屬113種，其中以九棘鱸類(23種)及石斑類(86種)為代表。

供應季節｜一年四季均有出產。

選購方法 ——

以生猛游水的魚為主要條件。宜選魚皮有光澤，魚鱗無脫落，魚眼不混濁，魚肉結實、魚腹肥大者為佳。至於急凍魚則以魚身完整，魚體顏色鮮艷為佳。不夠新鮮的魚體色會明顯減退。

儲存方法 ——

新鮮的石斑建議即日內煮食。

烹調技巧 ——

肉質爽脆而清甜，魚味濃鬱。魚表皮的膠質豐富。魚鱗生在表皮之內，形成了「皮包鱗」，這是龍蔓的一個特點。龍蔓魚皮含有豐富的維他命、蛋白質和鈣質。宜清蒸或簡單的高湯慢火燉扣。

備註事項

- 目前香港食肆多選用沙巴龍蔓，它是龍蔓和老虎斑混交種。
- 龍蔓是深水大石斑，漁民將牠稱為龍蔓，原因是巨型的石斑均生長在深海地區，而且往往停留在同一地方，不會遊動，再加上其身上的色澤和花紋有如柱蔓一樣，漁民認為牠們是支撐龍宮的巨柱，故稱它為龍蔓。

東星斑 Leopard coral trout

別名：豹紋鰓棘鱸、秤星、星斑

Plectropomus leopardus (Lacepède, 1802)

科屬 鮨科

主要來源

水域：熱帶和亞熱帶沿岸，西太平洋。

主要分佈：日本、台灣至澳洲(昆士蘭及西部)，南中國海、東南亞等海域。市售東星斑多捕撈於東沙群島。

種類｜石斑類共(石斑亞科)共15屬113種，其中以九棘鱸類(23種)及石斑類(86種)為代表。市售的星斑，一般為鰓棘鱸類的俗稱，近緣種類有西星斑(藍點鰓棘鱸 *P. areolatus*)。

供應季節｜五月至八月產量最多。

選購方法 ——

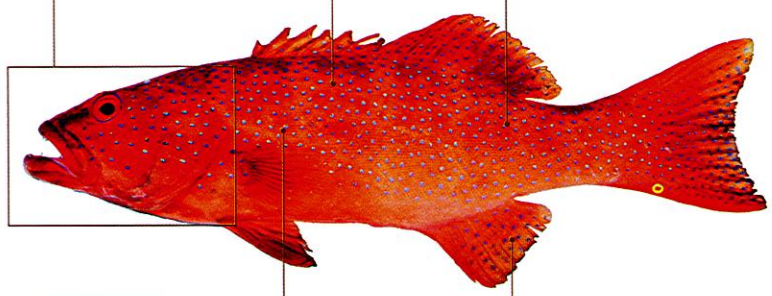
以生猛游水的魚為主要條件。宜選魚皮有光澤，魚鱗無脫落，魚眼不混濁，魚肉結實、魚腹肥大者為佳。至於急凍魚則以魚身完整，魚體顏色鮮艷為佳。不夠新鮮的魚體色會明顯減退。

儲存方法 ——

新鮮的石斑建議即日內煮食。如需冷藏保存，先將內臟處理乾淨，瀝乾水分並撒上食鹽後，以保鮮紙包裹冷藏，如果存放於冷凍庫可保存更長的時間。

烹調技巧 ——

肉質爽嫩，味道鮮美。宜清蒸，三斤以上可起肉炒球或蒸燜頭腩。



一般長度為 35 厘米，最大長度為 1.2 米，最大重量為 23.6 公斤，最長壽命為 26 年。

備註事項

有一些不良商人會用「燕星斑」來冒充「東星斑」，因為「燕星斑」無論色澤或體形、特徵，與「東星斑」無異。要分辨這兩種魚要從尾部看，燕星斑為開叉、較短及尖，魚身無斑點，顏色較為淡，而東星斑尾部則扁平如扇子，魚身有斑點，顏色較為鮮紅色。

木棉 Big eye

別名：短尾大眼鯛、齊尾木棉、大眼雞

Priacanthus macracanthus Cuvier, 1829

科屬 大眼鯛科

主要來源

水域：熱帶和亞熱帶沿岸，西太平洋。

主要分佈：日本南部、印尼西部，南至澳洲。

種類｜木棉類(大眼鯛科)共有4屬18種。本種為其中之一。

供應季節｜一年四季均有出產。

選購方法 ——

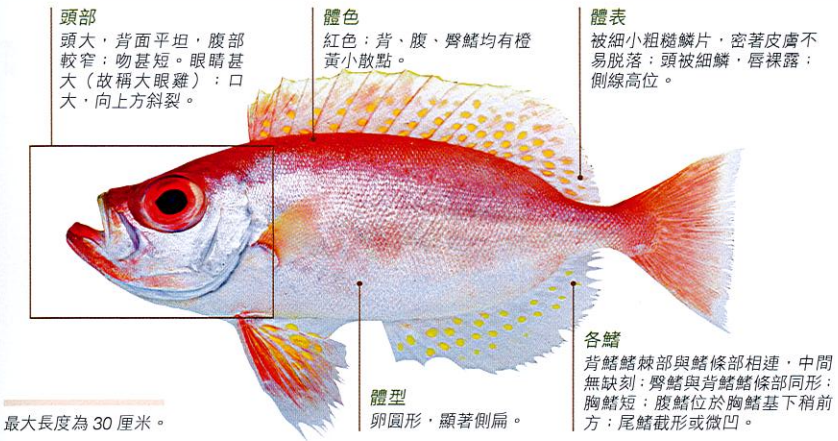
宜選鱗粗、鰓鮮紅色、魚身有彈性、魚背豐厚肉多為佳。

儲存方法 ——

如非馬上食用，可洗淨，用食鹽略醃，瀝乾水後裝入保鮮袋置入冰箱。

烹調技巧 ——

皮厚，肉質鮮味。適宜熬魚湯或以浸法烹調，去皮食用。



最大長度為 30 厘米。

備註事項

- 齊尾的是雌性，肉滑而香；雄性則是長尾，肉質較粗糙，味道稍遜。
- 除了本種，另有四種分佈於香港，包括黑鰭木棉(灰鰭異大眼鯛 *Heteropricacanthus cruentatus*)、木棉(金目大眼鯛 *P. hamrur*)、長尾木棉(長尾大眼鯛 *P. tayenus*)、日本木棉(日本鋸大眼鯛 *Pristigenys niphonia*)。

資料來源
飲食與健康指南及華南食物成分(中山大學出版社)

營養資料
- 能量(千卡路里)96
- 蛋白質(克)18.5
- 脂肪(克)2.2
- 碳水化合物(克)0.6
- 鈉(毫克)119
- 水份(克)77.5

章 雄 Purple amberjack

別名：杜氏鰤（高體鰤）、紅甘、金邊、鰽魚

Seriola dumerili (Risso, 1810)

科屬 鰺科

主要來源

水域：熱帶和亞熱帶沿岸，印度太平洋及大西洋。

主要分佈：印度太平洋有南非、波斯灣、日本南部、夏威夷群島；西大西洋包括百慕達、加拿大至巴西、墨西哥灣至加勒比海海域；東大西洋包括英國海岸、摩洛哥及地中海等。

種類｜鰤魚類（鰤屬）屬於鰽魚類（鰺科），共9種，本種為其中之一。

供應季節｜一年四季均有出產，盛產期於每年的三月。

選購方法 ——

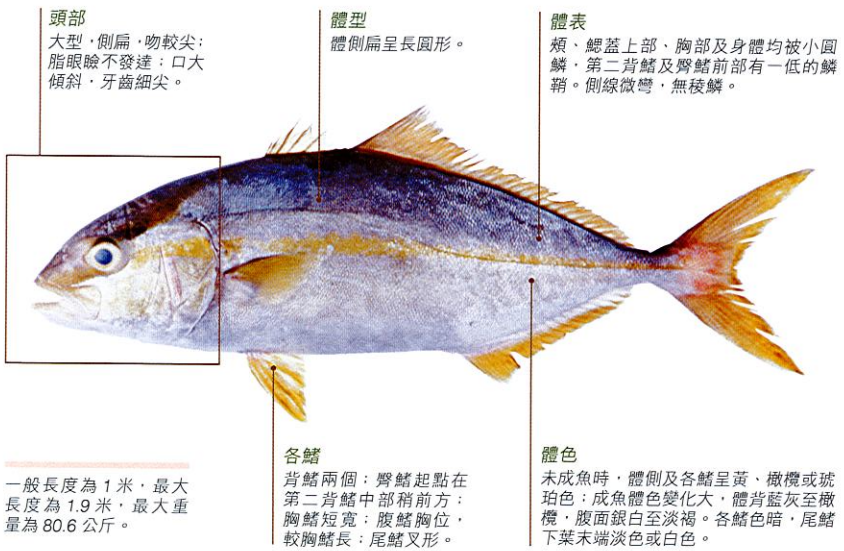
宜選魚眼透亮、鰓絲呈鮮紅色、鱗片完整、不易脱落、魚肉緊密結實為佳。

烹調技巧 ——

肉質結實、爽口，魚味鮮甜。宜作魚生。

儲存方法 ——

一般使用低溫保鮮法。洗淨後，用食鹽略醃、瀝乾後放入保鮮袋，便可放入冰箱內保鮮。



備註事項

有中國及附近海域除本種，還有五條鰤 *S. quinquera-diata* 及長鰭鰤 *S. rivoliana*。油甘（黑紋小條鰤）*Seriolina nigrofasciata* 亦是近緣種。

油 甘 Japanese amberjack

別名：黑紋小條鰤、青甘魚、平安魚

Seriolina nigrofasciata (Rüppell, 1829)

科屬 鰺科

主要來源

水域：亞熱帶，集中於西北太平洋。

主要分佈：日本、朝鮮半島東部至夏威夷群島。

種類｜小條鰤類（小條鰤屬）屬於鰽魚類（鰺科），僅1種，與章雄的鰤魚類（鰤屬）近緣。

供應季節｜一年四季均有出產。

選購方法 ——

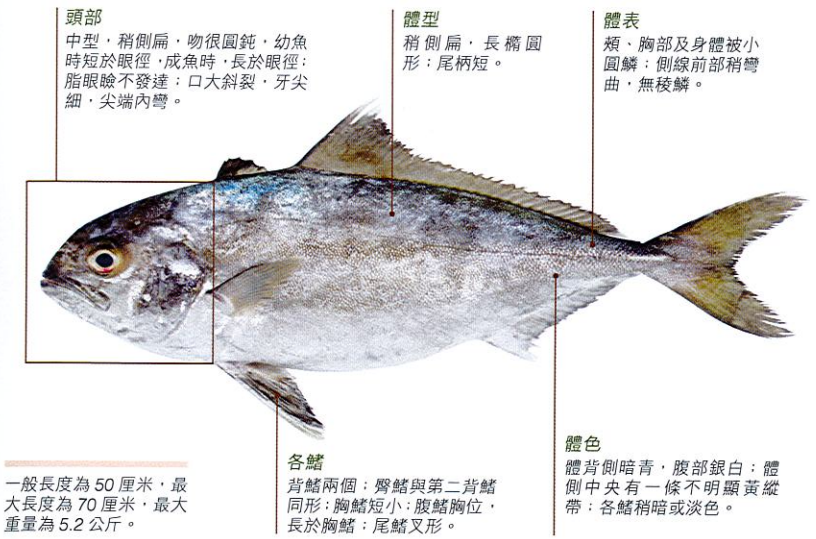
宜選魚眼透亮、鰓絲呈鮮紅色、鱗片完整、不易脱落、魚肉緊密結實為佳。

烹調技巧 ——

肉質結實、爽口，魚味鮮甜。宜作魚生。

儲存方法 ——

一般使用低溫保鮮法。洗淨後，用食鹽略醃、瀝乾後放入保鮮袋，便可放入冰箱內保鮮。



資料來源
美國農業部轄下的營養素資料實驗室（SR22）

營養資料

- 能量（千卡路里）187
- 蛋白質（克）29.67
- 脂肪（克）6.72
- 飽和脂肪（克）NA
- 膽固醇（毫克）71
- 碳水化合物（克）0
- 鈉（毫克）50

黃鱲鰉 Snubnose pompano

別名：布氏鯧鰺、鰶魚

Trachinotus blochii (Lacepède, 1801)

科屬 鰺科

主要來源

水域：熱帶沿岸，印度太平洋及西太平洋。

主要分佈：紅海及東非海域，北至日本南部，南至澳洲。

種類｜黃鱲鰉類（鯧鰺屬）屬於鰶魚類（鰺科），共有20種，中國及附近海域共5種，除本種，有 阿納鯧鰺 *T. anak*、斐氏鯧鰺 *T. baillonii*、大斑鯧鰺 *T. botla*、卵形鯧鰺 *T. ovatus*。

供應季節｜一年四季均有出產。

選購方法 ——

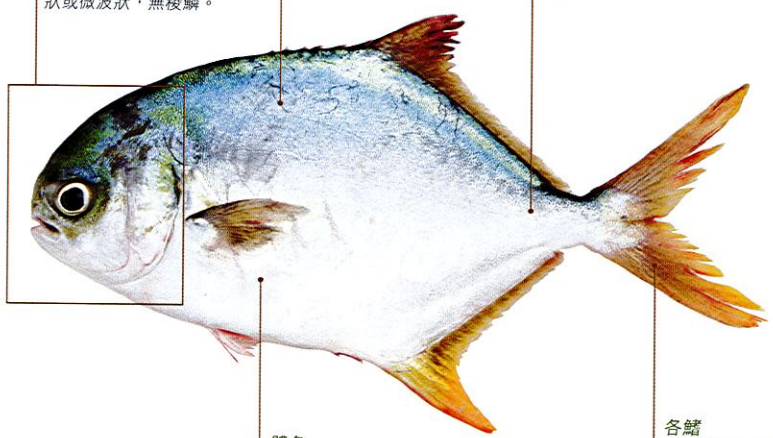
以身體扁平，魚肉有彈性，表面有銀白色光澤，鰓色鮮紅，魚鱗完整者為佳。如果魚鰓呈現暗紅色，則説明魚存放時間過長，不宜選購。

烹調技巧 ——

肉質鮮香、軟滑。宜配豉汁同蒸。

儲存方法 ——

一般使用低溫保鮮法。洗淨後，用食鹽略醃、瀝乾後放入保鮮袋，便可放入冰箱內保鮮。



一般長度為 40 厘米，最大長度為 1.1 米，最大重量為 3.4 公斤。

紅友 Mangrove red snapper

別名：紫紅笛鯛

Lutjanus argentimaculatus (Forsskål, 1775)

科屬 笛鯛科

主要來源

水域：熱帶和亞熱帶沿岸，印度太平洋及西太平洋。

主要分佈：東非、琉球群島、澳洲。

種類｜笛鯛類（笛鯛科）共有17屬68種，除了本種，常見食用種有火點（勒氏笛鯛 *L. russellii*）、牙點（約氏笛鯛 *L. johnii*）等。

供應季節｜一年四季均有出產。

選購方法 ——

宜選魚眼透亮、鰓絲呈鮮紅色、鱗片完整、不易脱落、魚肉緊密結實為佳。

烹調技巧 ——

肉質軟滑，味清香。宜清蒸或起肉炒球。

儲存方法 ——

一般使用低溫保鮮法。洗淨後，用食鹽略醃、瀝乾後放入保鮮袋，便可放入冰箱內保鮮。

一般長度為 80 厘米，最大長度為 1.5 米，最大重量為 8.7 公斤，最長壽命為 31 年。

備註事項

背鰭硬棘非常尖銳，處理時要小心避免刺傷及割傷，尤其是處理活魚時遇到魚兒掙扎的情況。

火點 Russell's snapper 別名：勒氏笛鯛

Lutjanus russellii (Bleeker, 1849)

科屬 笛鯛科

主要來源
水域：熱帶沿岸，印度太平洋。
主要分佈：東非至斐濟、北至日本南部、南至澳洲。

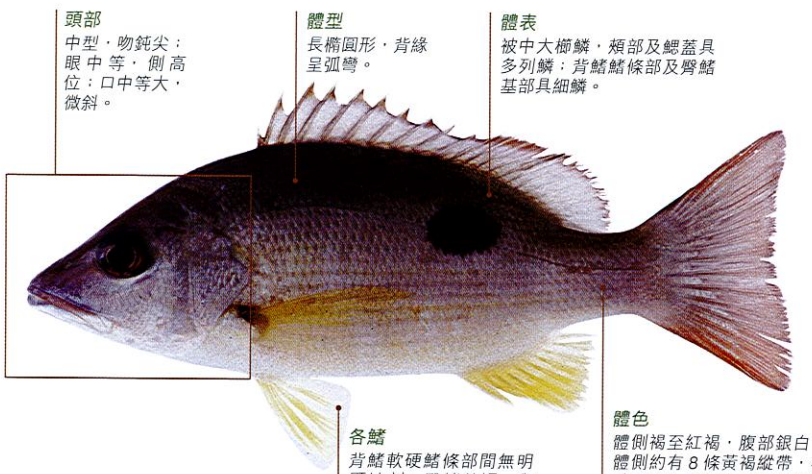
種類｜笛鯛類(笛鯛科)共有17屬68種，除了本種，常見食用種有紅友(紫紅笛鯛 *L. argentimaculatus*)、牙點(約氏笛鯛 *L. johnii*)等。

供應季節｜一年四季均有出產。

選購方法 ——
宜選魚眼透亮、鰓絲呈鮮紅色、鱗片完整、不易脱落、魚肉緊密結實為佳。

烹調技巧 ——
肉質軟滑，味清香。宜清蒸或起肉炒球。

儲存方法 ——
一般使用低溫保鮮法。洗淨後，用食鹽略醃、瀝乾後放入保鮮袋，便可放入冰箱內保鮮。



一般長度為30厘米，最大長度為50厘米。

備註事項
背鰭硬棘非常尖銳，處理時要小心避免刺傷及割傷，尤其是處理活魚時遇到魚兒掙扎的情況。

細鱗 Trout sweetlips 別名：密點少棘胡椒鯛、胡椒鯛、花石鱸

Plectorhinchus pictus (Tortonese, 1936)

科屬 仿石鱸科

主要來源
水域：熱帶沿岸，印度太平洋。
主要分佈：紅海及東非至日本、南至新喀里多尼亞。

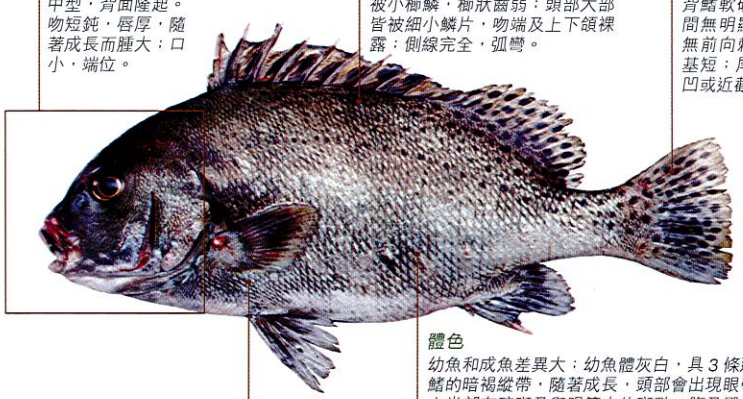
種類｜細鱗類(仿石鱸科)總共有19屬148種，以仿石鱸類(22種)及胡椒鯛類(35種)為代表。

供應季節｜一年四季均有出產。

選購方法 ——
宜選魚眼透亮、鰓絲呈鮮紅色、鱗片完整、不易脱落、魚肉緊密結實為佳。

烹調技巧 ——
肉質軟滑，宜清蒸，家常小菜的上佳選擇。

儲存方法 ——
一般使用低溫保鮮法。洗淨後，用食鹽略醃、瀝乾後放入保鮮袋，便可放入冰箱內保鮮。



最大長度為83厘米，最大重量為6.9公斤。

備註事項
本港俗稱的細鱗共有8種，花細鱗(條紋胡椒鯛 *Diagramma pictum*、花尾胡椒鯛 *Plectorhinchus cinctus*)、細鱗(斑胡椒鯛 *P. chaetodonoides*、雙帶胡椒鯛 *P. cinctus*、紅海胡椒鯛 *P. faetela*、條紋胡椒鯛 *P. lineatus*、條斑胡椒鯛 *Plectorhinchus vittatus*)白細鱗(暗點胡椒鯛 *P. picus*)。

資料來源
台灣地區食品營養成分資料庫

營養資料
- 能量(千卡路里)94
- 蛋白質(克)19.5
- 脂肪(克)1.2
- 膽固醇(毫克)57
- 鈉(毫克)74
- 水份(克)78

黃腳鱲

Yellowfin seabream 別名：黃鰭棘鯛、黃鰭鯛、赤翅仔

Acanthopagrus latus (Houttuyn, 1782)

科屬 鯛科

主要來源

水域：熱帶和亞熱帶沿岸，印度洋至西太平洋。

主要分佈：波斯灣至印度沿岸，日本南部至澳洲北部沿岸。

種類｜鯛類（鯛科）共36屬131種，以棘鯛類及赤鯛類等為代表，本種即為其中之一。

供應季節｜一年四季均有出產，九月至十月最肥美。

選購方法——

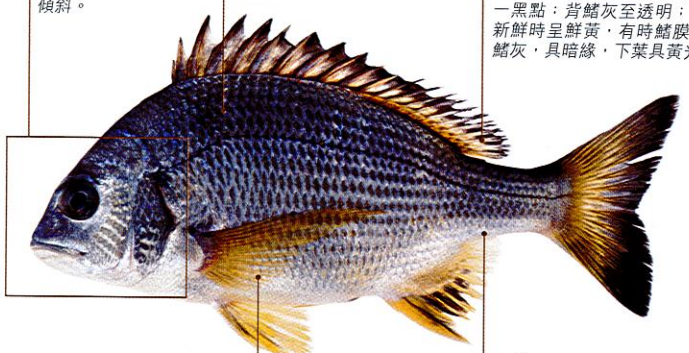
宜選魚眼透亮、鰓絲呈鮮紅色、鱗片完整、不易脫落、魚肉緊密結實為佳。

儲存方法——

一般使用低溫保鮮法。洗淨後，用食鹽略醃、瀝乾後放入保鮮袋，便可放入冰箱內保鮮。

烹調技巧——

黃腳鱲沒有魚腥味，含有適當脂肪的白魚肉適合作生魚片、煮湯、燒烤、紅燒、清蒸或海鮮飯等，各種烹調方式都適合。不只是魚肉，魚皮稍微燙過後還能搭配生魚片或作醋漬料理。魚骨和魚頭，可用來做紅燒魚頭、鍋燒，或是加入卵囊、魚白一起煮，所有的部位都可以利用。



一般長度為30厘米，最大長度為50厘米，最大重量為1.5公斤。

備註事項

- 背鰭硬棘非常尖銳，處理時要小心避免刺傷及割傷，尤其是處理活魚時遇到魚兒掙扎的情況。
- 除本種外，常見的鯛科食用種有白鱲（澳洲棘鯛 *A. australis*）、牛屎鱲（灰鰭棘鯛 *A. berda*）、黑沙鱲（黑棘鯛 *A. schlegelii*）、赤鱲（真赤鯛 *Pagrus major*）等。

黑鱲

Blackhead seabream 別名：黑棘鯛、黑鯛、黑沙鱲

Acanthopagrus schlegelii (Bleeker, 1854)

科屬 鯛科

主要來源

水域：亞熱帶沿岸，西太平洋北部。

主要分佈：日本北海道南部以南、朝鮮半島、中國黃海、東海、南海。

種類｜鯛類（鯛科）共36屬131種，以棘鯛類及赤鯛類等為代表。常見食用種名稱見P.160。

供應季節｜一年四季均有出產。

選購方法——

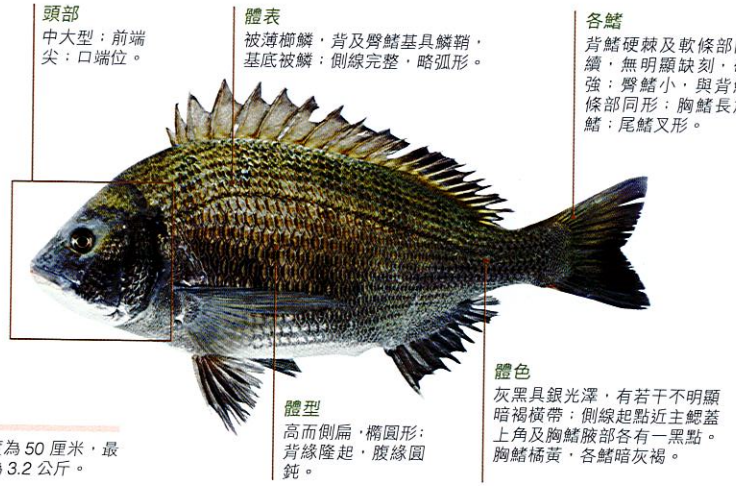
宜選魚眼透亮、鰓絲呈鮮紅色、鱗片完整、不易脫落、魚肉緊密結實為佳。

儲存方法——

一般使用低溫保鮮法。洗淨後，用食鹽略醃、瀝乾後放入保鮮袋，便可放入冰箱內保鮮。

烹調技巧——

黑鱲帶有磯味臭味，要在活殺後將血放光，味道才好吃，或是用冷水浸泡也可以去除魚腥味。



最大長度為50厘米，最大重量為3.2公斤。

備註事項

背鰭硬棘非常尖銳，處理時要小心避免刺傷及割傷，尤其是處理活魚時遇到魚兒掙扎的情況。

資料來源
中國食物成分表2010

營養資料

- 能量（千卡路里）106
- 蛋白質（克）17.9
- 脂肪（克）2.6
- 膽固醇（毫克）65
- 碳水化合物（克）2.7
- 鈉（毫克）103.9
- 水份（克）75.2

馬友 Fourfinger threadfin 別名：四指馬鮁

Eleutheronema tetradactylum (Shaw, 1804)

科屬 馬鮁科

主要來源
水域：熱帶沿岸，印度洋至西太平洋。
主要分佈：東南亞南中國海沿岸，波斯灣、巴布亞新幾內亞、澳洲北部。

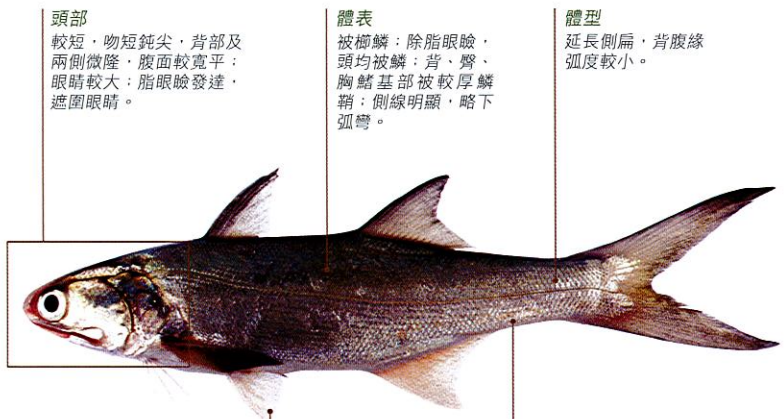
種類｜馬鮁類（馬鮁科）總共有8屬43種，以多指馬鮁（20種）及馬鮁（9種）為代表。

供應季節｜一年四季均有出產。

選購方法 ——
宜選魚眼透亮、鰓絲呈鮮紅色、鱗片完整、不易脱落、魚肉緊密結實為佳。

儲存方法 ——
一般使用低溫保鮮法。洗淨後，用食鹽略醃、瀝乾後放入保鮮袋，便可放入冰箱內保鮮。

烹調技巧 ——
肉質細嫩、肥美、味香濃。適宜煎封、油浸、配豉汁同蒸或曬乾成鹹魚。



一般長度為50厘米，最大長度為2米，最大重量為145公斤。

備註事項
- 在中國沿岸常見食用種除本種外，有 小口多指馬鮁 *Polydactylus microstomus*、五指多指馬鮁 *P. plebeius* ，及 六絲多指馬鮁 *P. sextarius*。

黃花魚 Large yellow croaker 別名：大黃魚、黃瓜魚、黃花、鰔魚

Larimichthys crocea (Richardson, 1846)

科屬 石首魚科

主要來源
水域：溫帶至熱帶沿岸，西太平洋北部。
主要分佈：南中國海。

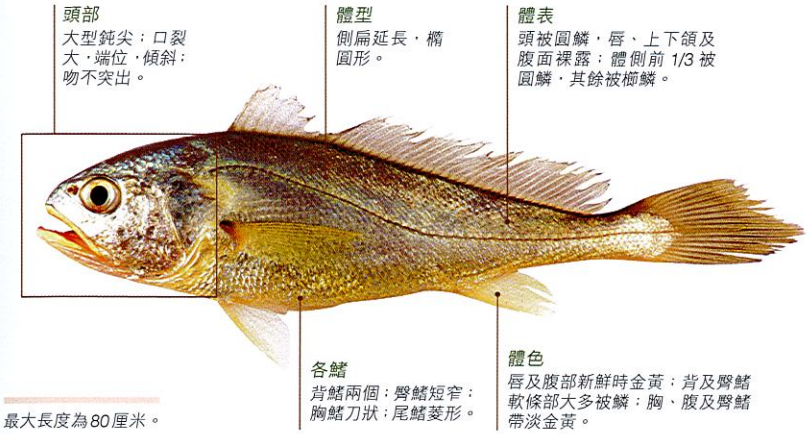
種類｜石首魚類（石首魚科）共有66屬282種，以黑姑魚（10種）、叫姑魚（33種）及黃姑魚等（10種）為代表。

供應季節｜全年均有出產，盛產期於每年的三、四月。

選購方法 ——
宜選魚體表面呈金黃色、有光澤，鱗片完整，不易脱落；肉質堅實，富有彈性；眼球飽滿凸出，角膜透明；魚鰓色澤鮮紅或紫紅，無異味或魚腥臭，鰓絲清晰為佳。

儲存方法 ——
一般使用低溫保鮮法。新鮮的黃花魚需要保存時，先去除魚鱗和內臟，潔淨表面水分，放入保鮮袋內，如果兩天內食用，可直接放入冰箱保鮮盒內，否則需要放冷凍室內冷凍保存。

烹調技巧 ——
黃花魚的肉質鮮嫩，魚鰾可製成花膠。可用油煎方式烹調時，油量需要多一些，以免將黃魚煎散，此外煎魚的時間也不宜過長。



最大長度為80厘米。

備註事項
- 宜：適宜貧血、失眠、頭暈、食慾不振及婦女產後體虛者食用。忌：哮喘患者、過敏體質者忌食。
- 黃花魚有分佈於南海的大黃魚及東海的小黃魚兩種。大黃魚尾部窄而細長，鱗片較細小，全身金黃色，成魚體長40至50厘米；小黃魚則尾較短，鱗片略大，成魚長約20厘米。

資料來源
中國食物成分表2010

營養資料
- 能量（千卡路里）96
- 蛋白質（克）17.7
- 脂肪（克）2.5
- 膽固醇（毫克）86
- 碳水化合物（克）0.8
- 鈉（毫克）53
- 水份（克）77.7

青衣 Green wrasse 別名：邵氏豬齒魚

Choerodon schoenleinii (Valenciennes, 1839)

科屬 鸚嘴魚科

主要來源

水域：熱帶沿岸，印度洋至西太平洋。

主要分佈：琉球群島南部至澳洲及印尼。

種類｜本港俗稱「衣」的魚類，是部份隆頭魚類（鸚嘴魚科，共有69屬510種）與鸚嘴魚類（鸚嘴魚科，共有10屬96種）的混稱。

供應季節｜一年四季均有出產。

選購方法 ——

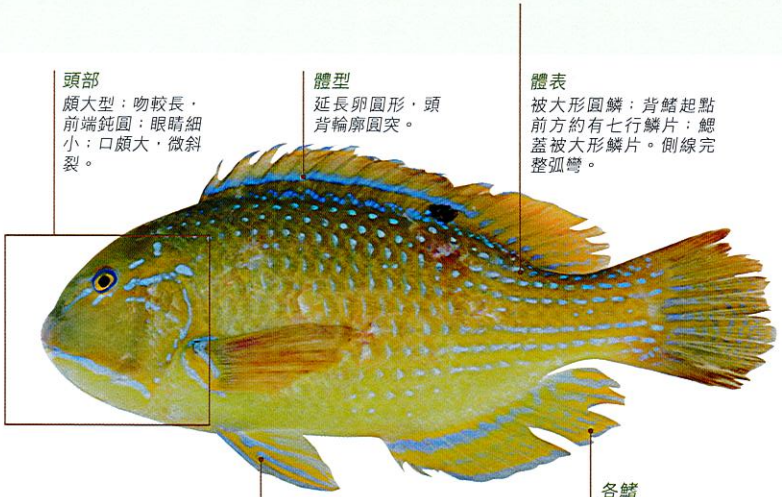
宜選體型較大、魚眼明亮、魚身肥圓、魚鱗透亮、無異味者為佳。

烹調技巧 ——

魚身豐滿，味鮮美，肉質可口。宜清蒸。

儲存方法 ——

一般使用低溫保鮮法。如果一次食用不完，可把鱸魚去除內臟，清洗乾淨，用清潔布擦淨表面水分，再用保鮮紙包好，放入冰箱冷凍保存即可。



最大長度為 1 米，最大重量為 15.5 公斤。

備註事項

- 如本種有犬齒的的俗稱「牙衣類（猪齒魚屬）」，隸屬隆頭魚類，以蠔妹魚類（海猪魚屬，82種、絲隆頭魚屬，46種）及雜衣魚類（普提魚屬，42種）等為代表。
- 市售的近緣種類有黃衣（青點鸚嘴魚 *Scarus ghobban*）、綠衣（青點鸚嘴魚 *S. rivulatus*、鈍頭鸚嘴魚 *S. rubroviolceus* 等）等，全部屬於鸚嘴魚類，並非隆頭魚類。

泥鯔 Rabbitfish 別名：褐籃子魚、臭肚魚

Siganus fuscescens (Park, 1797)

科屬 籃子魚科

主要來源

水域：熱帶沿岸，集中於西太平洋。

主要分佈：中國、台灣、越南、印度、泰國、緬甸、馬來西亞、菲律賓、日本、印尼、澳洲等。

種類｜泥鯔類（籃子魚科）共有1屬28種。香港有3種，除本種外，還有長鰭籃子魚 *S. canaliculatus*及狐籃子魚 *S. vulpinus*。

供應季節｜一年四季均有出產。

選購方法 ——

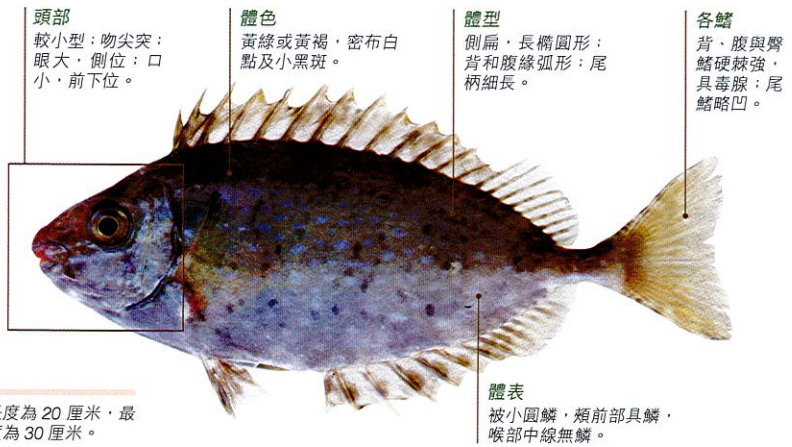
宜選體型較大、魚眼明亮、魚身肥圓、魚鱗透亮、無異味者為佳。

烹調技巧 ——

肉質爽口，味鮮甜。與陳皮絲同蒸、熬湯、熬粥或用油鹽水浸熟。

儲存方法 ——

一般使用低溫保鮮法。洗淨後，用食鹽略醃、瀝乾後放入保鮮袋，便可放入冰箱內保鮮。



一般長度為 20 厘米，最大長度為 30 厘米。

備註事項

被具毒腺的硬棘刺傷雖不會對生命造成危險，但會引起劇痛並持續一段時間，故用剪刀去除各硬棘再處理會較安全。

資料來源
台灣地區食品營養成分資料庫

營養資料
- 能量（千卡路里）164
- 蛋白質（克）19.9
- 脂肪（克）8.8
- 膽固醇（毫克）66
- 碳水化合物（克）0.6
- 鈉（毫克）52
- 水份（克）69.4

泥鮫 Narrow-barred Spanish mackerel

別名：康氏馬鮫、鮫魚

Scomberomorus commerson (Lacepède, 1800)

科屬 鯖科

主要來源

水域：熱帶及亞熱帶沿岸，印度洋至西太平洋。

主要分佈：紅海及南非至東南亞，中國、日本、澳洲。香港的泥鮫主要捕撈自本地或南中國海。

種類｜鮫魚類(鯖科)共有15屬54種，以鮫魚類(馬鮫屬，18種)及金槍魚類(金槍魚屬)為代表。

供應季節｜一年四季均有出產。

選購方法 ——

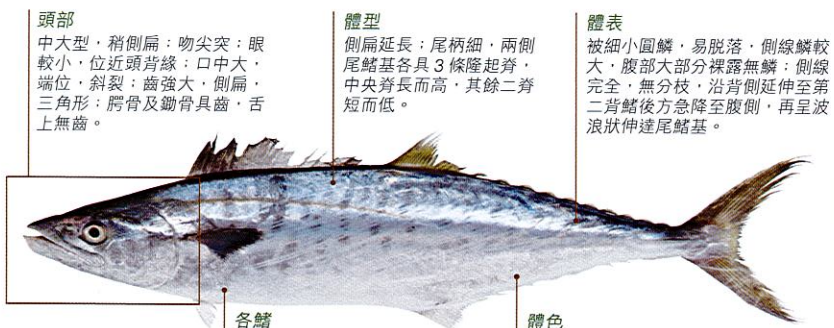
宜選魚體有光澤呈白色油光、魚肉色呈草莓紅，肌肉組織緊密有彈性，切面有光澤，肌纖維清晰為佳。

儲存方法 ——

擦淨表面水分，放入保鮮袋內，然後放入冰箱冷藏室內保存。

烹調技巧 ——

肉質結實多油，味道細致可口，可用煙薰、烤、炸、清蒸、油煎。烹調時間不宜過長，否則肉質易爛。



一般長度為1.2米，最大長度為2.4米，最大重量為70公斤。

備註事項

- 宜：適宜體質虛弱、脾胃虛寒及營養不良人士食用。忌：患過敏性皮膚病患者不宜多吃。
- 鮫魚類除本種外，市面上有 扁鮫(朝鮮馬鮫 *S. koreanus*、斑點馬鮫 *S. guttatus*)、竹鮫(藍點馬鮫 *S. niphonius*)、大翼鮫(中華馬鮫 *S. sinensis*)、花鮫(日本鯖 *Scomber japonicus*)等，其中以泥鮫的肉質及味道較受歡迎。

資料來源
中國食物成分
&#2288525328

營養資料 ■能量(千卡路里)122 ■蛋白質(克)21.2 ■脂肪(克)3.1 ■膽固醇(毫克)75 ■碳水化合物(克)2.2 ■鈉(毫克)74.2 ■水份(克)72.5

鷹鯰 Chinese silver pomfret

別名：中國鯧、灰鯰、鯰魚

Pampus chinensis (Euphrasen, 1788)

科屬 鯧科

主要來源

水域：熱帶沿岸，印度太平洋。

主要分佈：南中國海及南中國海沿海各國。

種類｜鯰魚類(鯧科)共3屬16種，鯰魚類(鯧屬，6種)為代表。香港有4種，除本種外，有白鯰(銀鯧 *P. argenteus*)、燕鯰(灰鯧 *P. cinereus*)、鏡鯧(*P. minor*)。

供應季節｜一年四季均有出產。

選購方法 ——

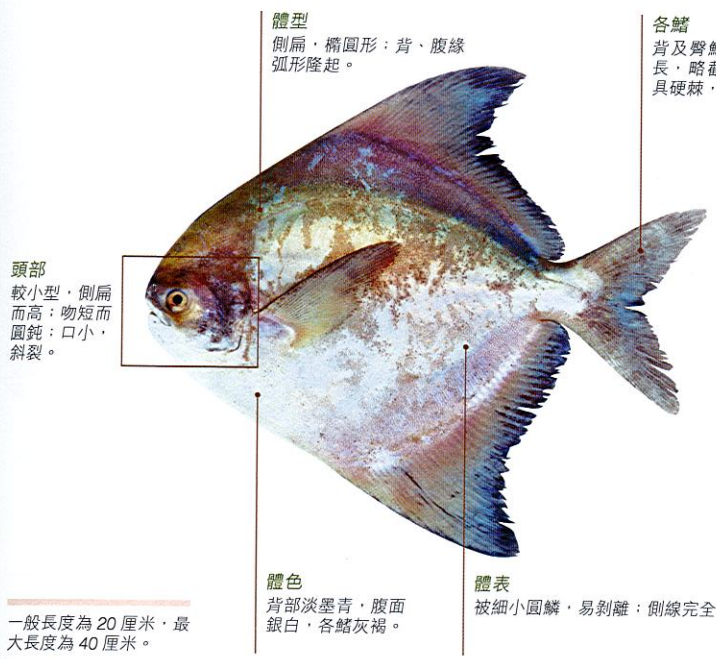
以身體扁平，魚肉有彈性，表面有銀白色光澤，鰓色鮮紅，魚鱗完整者為佳。如果魚鰓呈現暗紅色，則說明魚存放時間過長，不宜選購。

烹調技巧 ——

肉質嫩滑、鮮甜，可燒焗、香煎或起肉炒球。

儲存方法 ——

一般使用冷藏或冷凍的方法。冷藏保存就是將收拾乾淨的鯰魚擦淨表面水分，放入保鮮袋內，然後放入冰箱冷藏室內保存，一般可以保鮮五天左右。冷凍保存是把裝入保鮮袋的鯰魚置於冰箱冷凍室內保存，一般可以保存三個月。



一般長度為20厘米，最大長度為40厘米。

燕鯰 Silver pomfret

別名：灰鯧、長尾鯰、鯰魚

Pampus cinereus (Bloch, 1795)

科屬 鯧科

主要來源

水域：熱帶及亞熱帶沿岸，印度洋及西太平洋。

主要分佈：東海、黃渤海、南中國海、日本至東南亞國家國。

種類｜鯰魚類(鯧科)共3屬16種，鯰魚類(鯧屬，6種)為代表。香港所謂「燕鯰」，是灰鯧 *P. cinereus* 及 鏡鯧 *P. minor* 兩種魚的混稱。

供應季節｜一年四季均有出產。

選購方法 ——

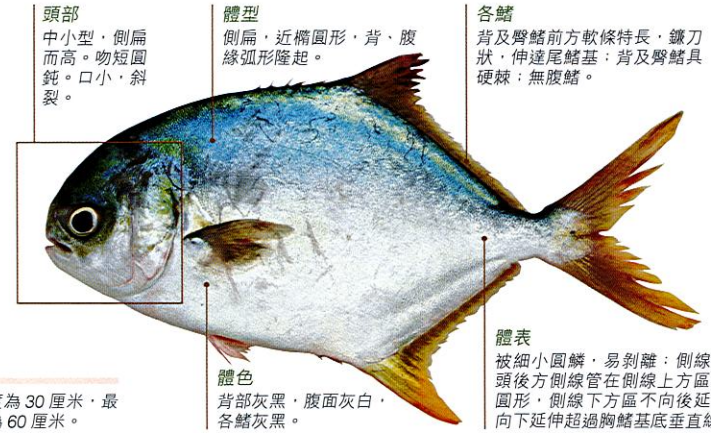
宜選身體扁平，魚肉有彈性，表面有銀白色光澤，鰓色鮮紅，魚鱗完整者為佳。如果魚鰓呈現暗紅色，則說明魚存放時間過長，不宜選購。

儲存方法 ——

一般使用冷藏或冷凍的方法。冷藏保存就是將收拾乾淨的鯰魚擦淨表面水分，放入保鮮袋內，然後放入冰箱冷藏室內保存，一般可以保鮮五天左右。冷凍保存則一般可以三個月。

烹調技巧 ——

烹調鯰魚時，需要將收拾好的鯰魚放入沸水鍋內焯燙一下，可去除魚腥味；另外在燒燜鯰魚時要把湯汁一次加足，中途不要加水，也要少翻動鯰魚，以免鯰魚破碎，影響菜餚美觀。



一般長度為 30 厘米，最大長度為 60 厘米。

備註事項

- 宜：適宜身體虛弱、貧血和心血管疾病人士食用。忌：痛風、糖尿病、慢性疾病及過敏性皮膚病患者忌食。
- 香港除本種外共有4種鯰魚，有白鯰(銀鯧 *P. argenteus*)、燕鯰(鏡鯧 *P. minor*)、鷹鯰(中國鯧 *P. argenteus*)。

資料來源
五訂 補日本食品標準成分表

營養資料
- 能量(千卡路里)175
- 蛋白質(克)17.1
- 脂肪(克)10.9
- 膽固醇(毫克)70
- 碳水化合物(克)NA
- 鈉(毫克)160
- 水份(克)70.8

左口魚 Indian halibut

別名：牙鮃、地鮒魚、鰈、比目魚、版魚

Paralichthys olivaceus (Temminck & Schlegel, 1846)

科屬 鰈科

主要來源

水域：熱帶及亞熱帶沿岸，印度太平洋及西太平洋。

主要分佈：南中國海、東南亞各國至澳洲北部。

種類｜左口類(鰈科)只有1屬3種，中國海域只有本種。

供應季節｜一年四季均有出產。

選購方法 ——

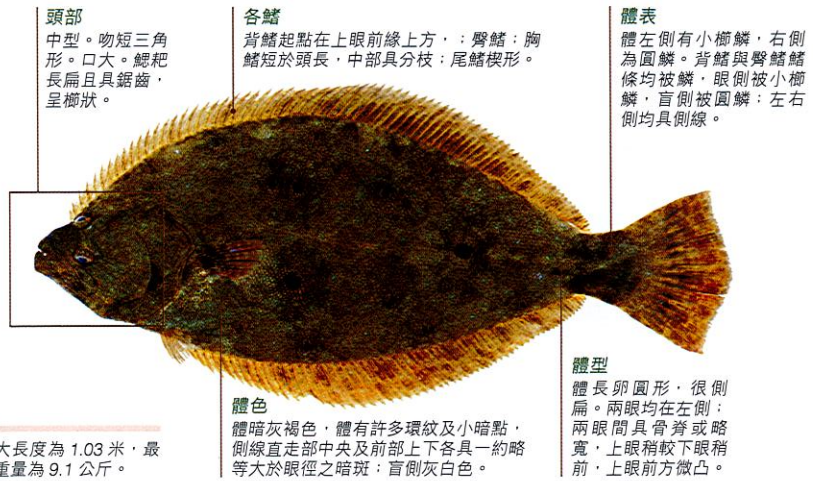
宜選鱗片不易脫落，腹部結實，魚眼鮮紅。如魚鱗輕易脫離，魚肉感覺綿軟，則表明不新鮮，不宜購買。

烹調技巧 ——

香港主要採用清蒸的做法，日式可用左口魚作刺身。西式料理大多用來作法式黃油炸魚、油炸、奶油燒烤、煎炒，或是紅酒悶魚等。由於魚的肉質柔嫩，因此可以用魚肉包捲其他食材，或是切片作成冷盤。剩下的碎肉更是熬煮湯頭的必備材料。

儲存方法 ——

一般使用低溫保鮮法。可直接在魚的表面塗抹上少許精鹽和酒，再用紙巾擦乾水分，用保鮮紙包裹好，放入冰箱冰凍室內長期保存。



最大長度為 1.03 米，最大重量為 9.1 公斤。

備註事項

宜：老少皆宜。忌：癌症、痛風患者、肥胖有痰火者忌食。

資料來源
美國農業部轄下的營養素資料實驗室(SR22)

營養資料
- 能量(千卡路里)91
- 蛋白質(克)18.84
- 脂肪(克)1.19
- 飽和脂肪(克)0.283
- 膽固醇(毫克)48
- 碳水化合物(克)0
- 鈉(毫克)81

多寶魚 Turbot 別名：大菱鮃、地寶魚

Scophthalmus maximus (Linnaeus, 1758)

科屬 菱鮃科

主要來源

水域：寒帶至溫帶沿岸，東北大西洋、北冰洋、地中海及波羅的海。

主要分佈：歐洲沿海。亞洲的屬於外來種，中國在1990年代中期引進山東至福建等水溫較低的地區養殖。

種類｜多寶魚類(菱鮃科)只有4屬9種，所有多寶魚類不產於中國海域，本種是由大西洋地區域引入養殖。

供應季節｜一年四季均有出產。

選購方法 ——

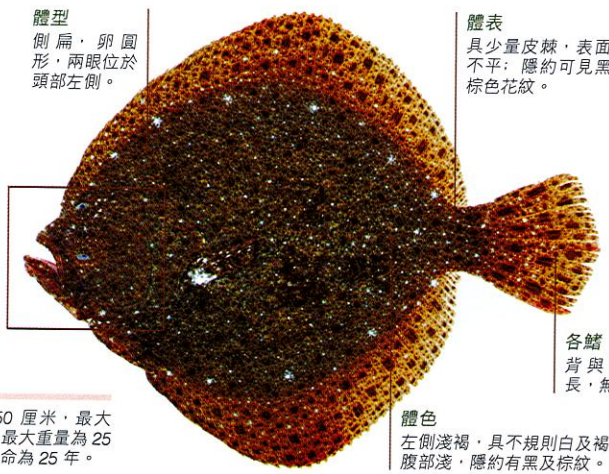
宜選肉身肥厚，魚鰓色澤鮮紅，魚鱗緊密，黏液較少，呈透明狀，沒有臭味為佳。如果魚鰓呈灰色、蒼紅色或有黏液污物，而且唇肉蒼白並與骨分離裂開則不宜選購。

烹調技巧 ——

肉質肥美嫩滑，清蒸或煎封皆宜。

儲存方法 ——

一般使用低溫保鮮法。洗淨後，用食鹽略醃、瀝乾後放入保鮮袋，便可放入冰箱內保鮮。



一般長度為 50 厘米，最大長度為 1 米，最大重量為 25 公斤，最長壽命為 25 年。

備註事項

體色能隨著周圍環境而變化，以便隱藏身體，躲避敵害。

資料來源
美國農業部轄下的營養素資料實驗室(SR22)

營養資料
- 能量(千卡路里)122
- 蛋白質(克)20.58
- 脂肪(克)3.78
- 飽和脂肪(克)NA
- 膽固醇(毫克)62
- 碳水化合物(克)0
- 鈉(毫克)192

方脷 Macao sole 別名：黑鰓舌鰨

Cynoglossus roulei Wu, 1932

科屬 舌鰨科

主要來源

水域：熱帶、亞熱帶和溫帶沿岸，西太平洋北部。

主要分佈：中國沿岸海域。

種類｜「方脷」及「龍脷」類，為貼沙魚類(舌鰨科，3屬148種)部份種類的混稱，當中以貼沙類(舌鰨屬，62種)，及白皮鱗類(無線鰨屬，74種)為代表。香港有記錄的貼沙魚類共有19種。

供應季節｜一年四季均有出產。

選購方法 ——

宜選肉身肥厚，魚鰓色澤鮮紅，魚鱗緊密，黏液較少，呈透明狀，沒有臭味為佳。如果魚鰓呈灰色、蒼紅色或有黏液污物，而且唇肉蒼白並與骨分離裂開則不宜選購。

烹調技巧 ——

主要是用於西式料理，大多用來作法式黃油炸魚、油炸、奶油燒烤、煎炒，或是紅酒悶魚等。由於魚的肉質柔嫩，因此可以用魚肉包捲其他食材，或是切片作成冷盤。剩下的碎肉更是熬煮湯頭的必備材料。

儲存方法 ——

一般使用低溫保鮮法。洗淨後，用食鹽略醃、瀝乾後放入保鮮袋，便可放入冰箱內保鮮。

最大長度為 42.6 厘米。

資料來源
中國食物成分表2010

營養資料
- 能量(千卡路里)83
- 蛋白質(克)17.7
- 脂肪(克)1.4
- 膽固醇(毫克)82
- 碳水化合物(克)0.1
- 鈉(毫克)138.8
- 水份(克)79.8

龍脷

Fourlined tongueso 別名：雙線舌鰨、貼沙魚、薑沙魚、鰨沙魚、比目魚、版魚

Cynoglossus bilineatus (Lacepède, 1802)

科屬 舌鰨科

主要來源

水域：熱帶及亞熱帶沿岸，印度洋至西太平洋。

主要分佈：中國東海、黃海和南中國海、香港、日本、臺灣、越南。

種類｜「方脷」及「龍脷」類，為貼沙魚類（舌鰨科，3屬148種）部份種類的混稱，以貼沙類（舌鰨屬，62種），及白皮鱗類（無線鰨屬，74種）為代表。香港有記錄的貼沙魚類共有19種。

供應季節｜一年四季均有出產。

選購方法 ——

宜選擇肉身肥厚，魚鰓色澤鮮紅，魚鱗緊密，黏液較少，呈透明狀，沒有臭味為佳。如果魚鰓呈灰色、蒼紅色或有黏液污物，而且唇肉蒼白並與骨分離裂開則不適宜選購。

烹調技巧 ——

除了用來作生魚片及壽司料之外，還可以做海帶拼盤或醋漬物。側面的魚肉也可以用來作生魚片、清蒸或涼拌菜等。

儲存方法 ——

一般使用低溫保鮮法。洗淨後，用食鹽略醃、瀝乾後放入保鮮袋，便可放入冰箱內保鮮。

一般長度為 30 厘米，最大長度為 44 厘米。

資料來源
中國食物成分表2010

營養資料 ■ 能量（千卡路里）107 ■ 蛋白質（克）21.1 ■ 脂肪（克）2.3 ■ 膽固醇（毫克）73 ■ 碳水化合物（克）0.5 ■ 鈉（毫克）150.4 ■ 水份（克）74.6

沙鰾

Fan-bellied leatherjacket 別名：中華單角魨、剝皮魚

Monacanthus chinensis (Osbeck, 1765)

科屬 單角魨科

主要來源

水域：熱帶及亞熱帶沿岸，印度洋、太平洋及大西洋。

主要分佈：日本、中國東海、黃海、南中國海、東南亞各國至澳洲北部。

種類｜沙鰾魚類（單角魨科）有26屬105種。

供應季節｜一年四季均有出產。

選購方法 ——

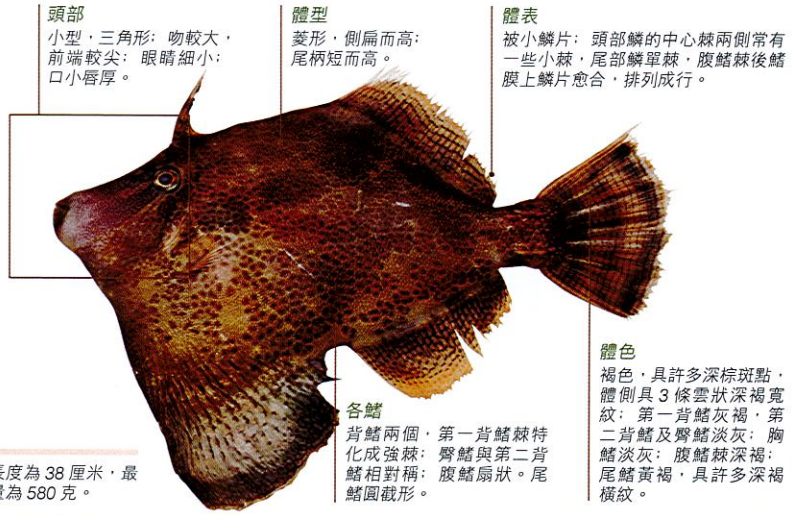
宜選眼球飽滿、角膜透明、身體表面色澤鮮艷為佳。

儲存方法 ——

一般使用低溫保鮮法。將魚清洗乾淨，剝皮，用保鮮袋裝好冷藏，並盡量減少與空氣接觸，如在冷藏的魚中發現有結晶冰粒出現，就表原有空氣滲入，內層已有退冰的情況，應該盡快取出烹調食用。解凍時要將密封的包裝直接放在水中解福，不要透過空氣，更不能放在溫水中，以免喪失鮮味。

烹調技巧 ——

魚皮具有韌性並佈滿微小的鱗片。烹調前要先將魚皮剝掉。清淡的白色魚肉富有彈性，除了能作生魚片或壽司料之外，還可以裹粉油炸、熬煮或煮湯。魚肝可以用酒蒸煮，或是絞碎後加醬油混合食用。



最大長度為 38 厘米，最大重量為 580 克。

備註事項

- 以沙鰾類（單角魨屬，3種、副單角魨屬，15種）、及剝皮魚類（革魨屬，5種、前孔魨屬，12種、馬面魨屬，13種，等）為代表。本地有7種沙鰾魚類，除本種外，有 日本副單角魨 *Paramonacanthus japonicus*、布希勒副單角魨 *P. pusillus*、絨紋副單角魨 *P. sulcatus*、粗皮魨 *Rudarius ercodes*、絲背細鱗魨 *Stephanolepis cirrhifer* 及 刺毛細鱗魨 *S. setifer*。

剝皮魚

別名：單角革魨、掃把、牛魳

Aluterus monoceros (Linnaeus, 1758)

科屬 單角魨科

主要來源

水域：於熱帶亞熱帶和溫帶沿岸，太平洋、大西洋、印度洋。

主要分佈：中國黃海、南中國海、香港、日本、臺灣、越南等。

種類｜剝皮魚類(單角魨科)有26屬105種。

供應季節｜一年四季均有出產。

選購方法 ——

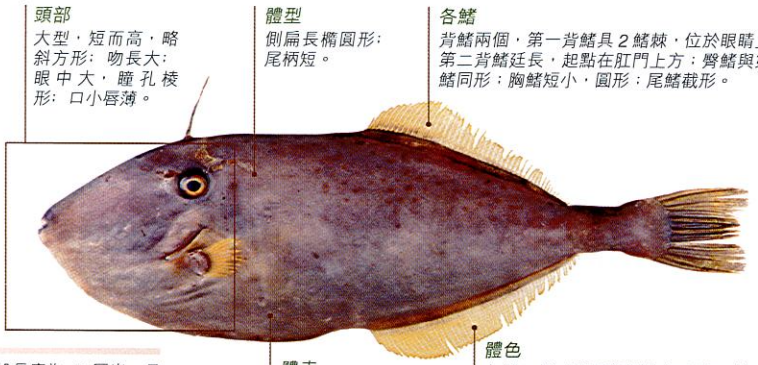
宜選眼球飽滿、角膜透明、身體表面色澤鮮艷為佳。

儲存方法 ——

一般用低溫保鮮法。將魚清洗乾淨，剝皮，用保鮮袋裝好冷藏，並盡量減少與空氣接觸，如在冷藏的魚中發現有結晶冰粒出現，就表原有空氣滲入，內層已有退冰的情況，應該盡快取出烹調食用。解凍時要將密封的包裝直接放在水中解福，不要透過空氣，更不能放在溫水中，以免喪失鮮味。

烹調技巧 ——

白色魚肉結實，味道雖比不上沙魳，但漁獲量較多，可做成生魚片。大多是直接曬成魚乾，也可將味道濃厚的魚肝用酒蒸或用醋醃漬，還可切成薄片作為火鍋料或清蒸。



備註事項

- 剝皮魚曾有出現雪卡毒的記錄，與石斑一樣，進食時避免食用頭、魚皮、內臟和卵的部份，因為這些部份積聚的毒素較多；食用時也要避免喝酒及吃花生或豆類食物，以免加劇或延長病徵。
- 剝皮魚類(革魨屬，5種、前孔魨屬，12種、馬面魨屬，13種，等)、及沙魳類(單角魨屬，3種、副單角魨屬，15種)為代表。除本種外，近緣種有 掃把魚(擬態革魨 *A. scriptus*)，但一般不常用作食材。

資料來源
中國食物成分表2010

營養資料 ■能量(千卡路里)83 ■蛋白質(克)18.1 ■脂肪(克)0.6 ■膽固醇(毫克)45 ■碳水化合物(克)1.2 ■鈉(毫克)80.5 ■水份(克)78.9

紅衫魚

Golden threadfin bream 別名：金線魚、黃線

Nemipterus virgatus (Houttuyn, 1782)

科屬 金線魚科

主要來源

水域：熱帶及亞熱帶沿岸，西太平洋。

主要分佈：日本南部至澳洲西北部。

種類｜紅衫魚類(金線魚科)共有5屬65種，以金線魚屬(25種)為代表，香港有五種，除了本種，還包括深水金線魚 *N. bathybius*、日本金線魚 *N. japanicus*、緣金線魚 *N. marginatus* 及 裴氏金線魚 *N. peronii*。

供應季節｜一年四季均有出產，盛產期於每年的十一月至二月。

選購方法 ——

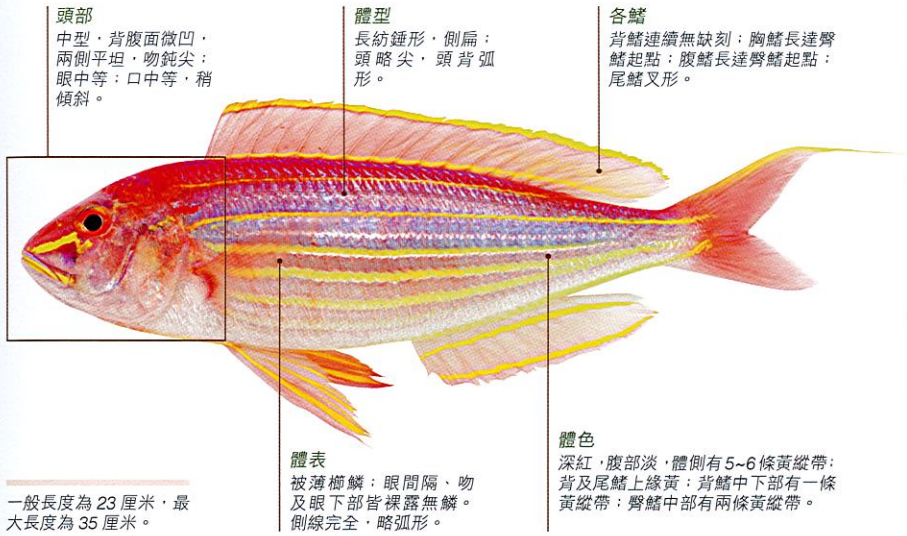
宜選魚體有光澤呈粉紅色、鰓呈鮮紅色或紅色、腹部結實有彈性為佳。應避免選購體色泛白且魚鱗明顯脫落的魚。

儲存方法 ——

一般使用低溫保鮮法。洗淨後，用食鹽略醃、瀝乾後放入保鮮袋，便可放入冰箱內保鮮。

烹調技巧 ——

紅衫魚為白肉魚，肉質柔軟，味道清爽。新鮮的紅衫魚適合做生魚片，此外還可以燒烤、紅燒、裹粉油炸、清蒸等。



資料來源
中國食物成分表2010

營養資料 ■能量(千卡路里)100 ■蛋白質(克)18.6 ■脂肪(克)2.9 ■膽固醇(毫克)54 ■碳水化合物(克)0 ■鈉(毫克)118 ■水份(克)77.1

五歌●食魚
唐・陸龜蒙

江南春旱魚無澤，歲晏未曾腥鼎鬲。
今朝有客賣鱸魴，手提見我長於尺。
呼兒舂取紅蓮米，輕重相當加十倍。
且作吳羹助早餐，飽臥晴簷曝寒背。
橫戈負羽正紛紛，只用驍雄不用文。
爭如曉夕謳吟樣，好伴滄洲白鳥群。

河鮮類

淡水魚是最常見的淡水生物。它是居住於淡水的魚類，種類卻異常豐富，佔總魚類數目的四成有多。由於地球的淡水面積小，淡水水域只是佔總水域的2.5%，故淡水魚之相對豐度遠比海水魚要高。由於內陸河川常被分隔，致使淡水魚易於特化，所以在可棲息水體比海水魚少的情況下，仍有眾多種類。

許多時候，人類對「淡水魚類」的概念較模糊，狹義上，「淡水魚類」是指終生在淡水中生活的魚類，而廣義的「淡水魚類」，仍是在淡水環境棲息的魚類，然而兩者的最大分別在後者包含了一些僅整個生活史中的部份或才會在淡水中生活的「洄游魚類」，以及原棲息於河口外緣及沿岸水域，但隨潮汐漲退與攝食等因素，短時間偶然從海遊入淡水域的所謂「周邊魚類」或「遊移魚類」。

赤魟 Whip stingray 別名：魴鮪、鮪魚

Dasyatis akajei (Müller & Henle, 1841)

科屬 魟科

主要來源

水域：熱帶至溫帶沿岸水域，西太平洋。

主要分佈：西太平洋北部，中國東海及台灣海域、南海(在珠江上溯淡水至西江到達南寧)；日本南部和朝鮮西南部。

種類｜近緣種：黃魟、古氏魟、花點魟、尖嘴魟等。

供應季節｜一年四季均有出產。以四至九月為盛產期。

選購方法 ——

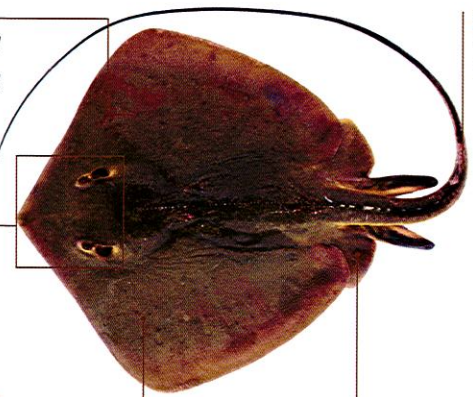
挑選體形略圓無傷口，體盤飽滿平滑，無黏膜覆蓋，尾部完整無斷裂，胸、腰骨無浮出，體盤無紅斑、血絲，邊緣無傷口缺角破損，靜止時平貼於缸底或缸壁，盤面無浮隆狀緊緊吸附。鰓孔完整，呼吸勻稱緩慢，頻率規律，上呼吸膜薄舒張正常。

儲存方法 ——

一般使用低溫保鮮法。清除魚鱗、魚鰓、內臟後，清洗乾淨，將魚裝入保鮮袋，放入冰箱冷凍室保存即可。

烹調技巧 ——

肉質粗中帶幼，魚腥味重。宜配蒜茸及豆豉同燜。



備註事項

味甘、鹹、性平，無毒，具有補中益氣之效。

資料來源

台灣地區食品營養成分資料庫

營養資料 ■能量(千卡路里)106 ■蛋白質(克)24.8 ■脂肪(克)0.1 ■膽固醇(毫克)72 ■鈉(毫克)168 ■水份(克)76

鱘魚 Chinese sturgeon 別名：中華鱘、鱘龍、鱘鯊

Acipenser sinensis Gray, 1835

科屬 鱘科

主要來源

水域：熱帶至溫帶沿岸水域，西太平洋。

主要分佈：西太平洋北部，中國的黃海、東海、南中國海、錢塘江、長江、黃河。

種類｜近緣種：達氏鱘(長江鱘)、史氏鱘(黑龍江鱘)、鱘等。

供應季節｜一年四季均有出產。

選購方法 ——

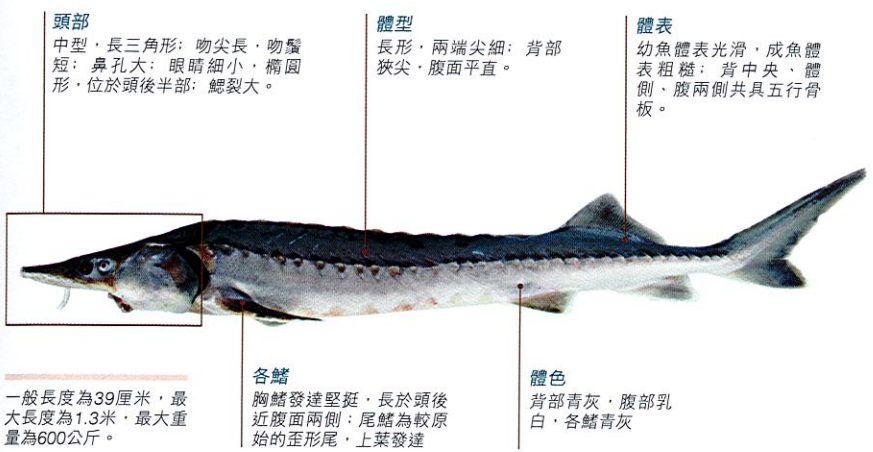
宜選魚眼飽滿，清晰明亮，魚膜透明、鰓絲紅色、魚體堅挺、手觸彈性好的為佳。

儲存方法 ——

宜選魚眼飽滿，清晰明亮，魚膜透明、鰓絲紅色、魚體堅挺、手觸彈性好的為佳。

烹調技巧 ——

鱘魚可鮮食或熏製，骨骼為軟骨均可食用，魚筋、腸、鰭都可加工成上等名菜，特別是魚鰭可制成魚翅食用。魚卵可製成黑魚籽醬，卵粒柔軟有彈性，柔嫩飄香。



備註事項

鱘魚可鮮食或熏製，骨骼為軟骨均可食用，魚筋、腸、鰭都可加工成上等名菜，特別是魚鰭可制成魚翅食用。魚卵可制成黑魚籽醬，卵粒柔軟有彈性，柔嫩飄香。

資料來源

美國農業部轄下的營養素資料實驗室(SR22)

營養資料 ■能量(千卡路里)105 ■蛋白質(克)15.18 ■脂肪(克)4.04 ■飽和脂肪(克)0.915 ■膽固醇(毫克)60 ■碳水化合物(克)0 ■鈉(毫克)54

匙吻鱘 Mississippi paddlefish 別名：鴨嘴鱘

Polyodon spathula (Walbaum, 1792)

科屬 匙吻鱘科

主要來源

水域：北美洲密西西比河流域，包括密蘇里河進入蒙大納，俄亥俄河與其主要支流。

主要分佈：1994至1995年，由余志堂引進國內河南、江西、湖南、湖北省等地區的水庫，現於魚塘中養殖發售。

種類｜近緣種：白鱘（揚子江白鱘），中國國家一級保護動物。

供應季節｜一年四季均有出產，成魚在野外晚秋至初冬往深水處越冬。

選購方法 ——

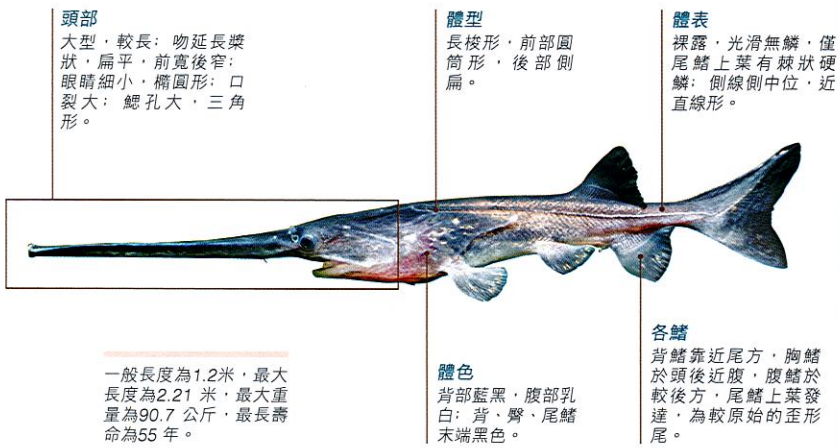
宜選魚眼飽滿，清晰明亮，魚膜透明、鰓絲紅色、鱗片緊貼魚身，魚體堅挺、手觸彈性好的為佳。

儲存方法 ——

一般使用低溫保鮮法。清除魚鱗、魚鰓、內臟後，清洗乾淨，將魚切件後，裝入保鮮袋，放入冰箱冷凍室保存即可。

烹調技巧 ——

肉質鮮美，刺少骨脆，適宜紅燒、炒鱘魚片。魚鰾可制魚膠；其卵可加工成黑魚籽醬。



備註事項

本品屬高蛋白低脂肪肉類。魚卵加工成魚子醬，具有很高的營養價值。食用匙吻鱘魚，具有延年益壽、滋陰壯陽、強身健體、益腦明目和清熱解毒等作用，還可治療腰痛、胃病和脫髮等。

白鱔 Japanese eel 別名：日本鰻鱺、白鱔

Anguilla japonica Temminck & Schlegel, 1846

科屬 鰻鱺科

主要來源

水域：溫帶至熱帶沿岸水域，西太平洋及印度太平洋。

主要分佈：西太平洋北部和印度太平洋，中國的黑龍江到珠江各大河流及其支流、日本、朝鮮。

種類｜近緣種：雙色鰻鱺（福州鰻）、花鰻鱺（花錦鱔）、雲紋鰻鱺等。

供應季節｜一年四季均有出產。

選購方法 ——

以表皮柔軟、顏色灰黃、肉質細緻、聞起沒有臭味者為佳。

儲存方法 ——

鱔魚最好是在宰後即可烹煮食用，因為鱔魚死後容易產生組胺，易引發中毒現象，不利於人體健康。

烹調技巧 ——

清蒸、炭燒、炆或焗皆宜，更可作製成鱔糊，蒸可加豆豉粒、椒絲、豉汁撈勻。近年較多人工養殖，肉質頗淡，只得爽脆，鱔味更加及不上野鱔。

備註事項

宜：適宜身體虛弱、氣血不足、營養不良之人食用；風濕痹痛、四肢酸疼無力、糖尿病患者、高血脂，冠心病、動脈硬化者都可多食。 忌：有過敏性皮膚病者、支氣管哮喘、淋巴結核、癌症、紅斑性狼瘡、虛熱，痢疾，腹脹不宜食用。

資料來源
中國食物成分表2010

營養資料
- 能量（千卡路里）181
- 蛋白質（克）67.1
- 脂肪（克）10.8
- 膽固醇（毫克）177
- 碳水化合物（克）2.3
- 鈉（毫克）144.1
- 水份（克）67.1

花錦鱔 Giant mottled eel

別名：花鰻鱺、坑蠻、坑鰻、鱔

Anguilla marmorata Quoy & Gaimard, 1824

科屬 鰻鱺科

主要來源

水域：溫帶至熱帶沿岸水域，西太平洋和印度太平洋。

主要分佈：西太平洋和印度太平洋，中國浙江以南沿海地區及江河的干支流中、國外分佈於東非到玻利尼亞、北至日本南部。

種類｜近緣種：日本鰻鱺（白鱔）、雙色鰻鱺（福州鰻）、雲紋鰻鱺等。

供應季節｜一年四季均有出產。

選購方法 ——

新鮮的魚眼飽滿，角膜透明清亮；鰓蓋緊密，鰓色鮮紅；黏液透明無異味。肉質堅實有彈性。

儲存方法 ——

一般使用低溫保鮮法。洗淨後，用食鹽略醃、瀝乾後放入保鮮袋，便可放入冰箱內保鮮。

烹調技巧 ——

爆、炒、蒸、煮皆宜，如與雞、鴨、豬等肉類清燉，其味更鮮。

備註事項

- 營養和藥用價值均甚高，具有補虛養血、祛濕、抗痨等功效，是久病、虛弱、貧血、肺結核等病人的良好營養品；含有一種很稀有的西河洛克蛋白，具有良好的強精壯腎的功效，是年輕夫婦、中老年人的保健食品；是富含鈣質的水產品，經常食用，能使血鈣值有所增加，使身體強壯。
- **鱔稿的故事**：許多年前，香港並不富裕，如果商家利用新聞發佈來宣傳，登報費往往一頓飯便可以解決。當時報館都集中於中上環一帶，而開在報館附近的食府，如果想登新聞稿，便會請報館的記者吃飯，當時有一家食府以吃鱔為名，當記者吃完鱔後，便會幫該食府免費登新聞稿以作宣傳。故此，新聞稿俗稱「鱔稿」。

虱目魚 Milkfish

別名：遮目魚、牛奶魚

Chanos chanos (Forsskål, 1775)

科屬 遮目魚科

主要來源

水域：熱帶至溫帶沿岸水域，西太平洋和印度太平洋。

主要分佈：中國、台灣、日本、馬來西亞、菲律賓、印尼等。

種類｜中國只有一屬一種。

供應季節｜盛產期為四月至七月，春至夏季。

選購方法 ——

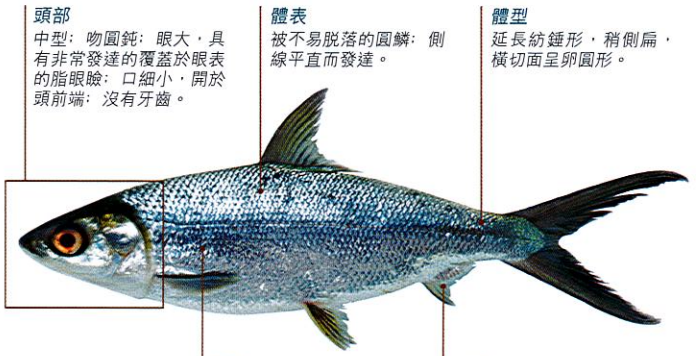
虱目魚肉質細嫩，不過細刺較多，以魚腹肉味最好；如果是體型較小的虱目魚，刺會比較軟，不過一般來說，從中秋到第二年的夏天前，虱目魚的刺多是硬的。市售的虱目魚如果魚身較軟，表示鮮度可能不夠，此外還要注意魚鱗的完整性，有脫落現象的不宜購買。

儲存方法 ——

一般使用低溫保鮮法。洗淨後，用食鹽略醃、瀝乾後放入保鮮袋，便可放入冰箱內保鮮。

烹調技巧 ——

肉質鮮美，營養豐富，可香煎、紅燒、油炸。



備註事項

宜：適合貧血頭暈、過勞者、發育中的人士食用。 忌：痛風人士忌食。

資料來源

美國農業部轄下的營養素資料實驗室（SR22）

營養資料

- 能量（千卡路里）148
- 蛋白質（克）20.53
- 脂肪（克）6.73
- 飽和脂肪（克）1.66
- 膽固醇（毫克）52
- 碳水化合物（克）0
- 鈉（毫克）72

花鰱 Bighead carp

別名：鱅、鰱魚、黑鰱、大頭鰱

Aristichthys nobilis (Richardson, 1845)

科屬 鯉科

主要來源

水域：中國各地江河、湖泊、水庫。

主要分佈：中國中部至南部，黃河以北數量稀少，東北和西部地區則為人工引入。 本種為中國傳統四大淡水養殖魚類之一，各地魚塘均有養殖；在國外，日本、泰國、越南、菲律賓也有引入養殖。

種類｜近緣種：鰱、大鱗鰱。

供應季節｜繁殖期四至七月，全年均有供應。

選購方法 ——

宜選魚眼飽滿，清晰明亮，魚膜透明、鰓絲紅色、鱗片緊貼魚身，魚體堅挺、手觸彈性好的為佳。

儲存方法 ——

一般使用低溫保鮮法。清除魚鱗、魚鰓、內臟後，清洗乾淨，將魚裝入保鮮袋，放入冰箱冷凍室保存即可。

烹調技巧 ——

肉質肥美，適宜清蒸、煎炸、紅燒。

頭部
大型，前部寬闊；吻寬圓鈍；口大；無鬚；眼睛細小。

體表
鱗片細小；側線完全，在胸鰭末端上方彎向腹側，向後延伸至尾柄正中。

體色
背及體側微黑，有許多不規則黑斑小點。腹部灰白。各鰭呈灰色，上有許多黑色小斑點。

一般長度為60厘米，最大長度為1.46米，最大重量為40公斤，最長壽命為 20 年。

體型
側扁，較高，腹部在腹鰭基前較圓，後部至肛門前有狹窄的腹棱。

各鰭
尾鰭基短；胸鰭長；腹鰭末端可達或稍超過肛門，但不達臀鰭；臀鰭起點距腹鰭基較距尾鰭基為近；尾鰭深分叉。

備註事項

- 味甘、性溫，入脾、胃經，具有暖胃、補中益氣的功效。
- 宜：適宜脾胃虛弱、營養不良、腎炎水腫、肝炎患者食用。忌：患有感冒、發燒、過敏性皮膚病、目赤腫痛、口腔潰瘍、大便秘結、紅斑狼瘡等病症者不宜食用。此外，魚膽有毒切勿食用。
- 食物安全中心指出部份鯉科魚類(包括花鰱)的魚膽中含有毒化學物質，不會因烹調而消失，進食後可影響肝臟、腎臟和心血管系統，市民切勿食用。

資料來源
中國食物成分表2010

營養資料 ■能量(千卡路里)100 ■蛋白質(克)15.3 ■脂肪(克)2.2 ■膽固醇(毫克)2.2 ■碳水化合物(克)4.7 ■鈉(毫克)60.6 ■水份(克)76.5

鯽魚 Goldfish

別名：鯽

Carassius auratus auratus (Linnaeus, 1758)

科屬 鯉科

主要來源

水域：中亞細亞，中國及日本各地河流、湖泊與水庫。

主要分佈：除青藏高原外中國各河流、湖泊、水庫中。東南亞國家有引入作為食用養殖對象。

種類｜近緣種：黑鯽、銀鯽。

供應季節｜一年四季均有出產。以二至四月和八至十二月出產的較為肥美。

選購方法 ——

宜選眼球略凸、眼睛黑白分明、魚體扁平、色澤偏白的為佳。不宜選購體型過大、色澤發黑，則表明不新鮮，肉質不嫩。

儲存方法 ——

一般使用低溫保鮮法。將鯽魚裝入保鮮袋，放入冰箱冷凍室保存即可。

烹調技巧 ——

魚味鮮美，是滾湯的上佳材料。

頭部
頭部短小，後背部明顯突起且扁平，吻鈍。

體型
身體側扁而高，呈長卵圓形，腹部圓。

體表
鱗片較大，側線平直，位於體側中央。

各鰭
背鰭外緣平直或微凹。臀鰭外緣平截。胸鰭後緣圓鈍。腹鰭不達肛門。尾鰭深分叉，上下葉端鈍圓或略尖。

一般長度為25厘米，最大長度為1米。

體色
身體背部灰黑色，體側銀灰色或帶黃綠色、腹部白色，各鰭均為灰色。

備註事項

- 本品味甘、性平，歸脾、胃經，具有健脾和胃，利水消腫，通血脈之功效。
- 宜：適宜脾胃虛弱、營養不良、水腫、孕婦產後乳汁缺乏的人士食用。 忌：感冒發燒期間慎食。
- 食物安全中心指出部份鯉科魚類(包括鯽魚)的魚膽中含有毒化學物質，不會因烹調而消失，進食後可影響肝臟、腎臟和心血管系統，市民切勿食用。

資料來源
中國食物成分表2010

營養資料 ■能量(千卡路里)108 ■蛋白質(克)17.1 ■脂肪(克)2.7 ■膽固醇(毫克)130 ■碳水化合物(克)3.8 ■鈉(毫克)41.2 ■水份(克)75.4

鯪魚 Mud carp

別名：鯪、土鯪、鯪公、青鱗魚、側斑鯪

Cirrhinus molitorella (Valenciennes, 1844)

科屬 鯉科

主要來源
水域：亞洲中國及東南亞各地河流、湖泊與水庫。
主要分佈：珠江、元江、瀾滄江、以及閩江等河流。

種類｜中國只有一屬一種。

供應季節｜一年四季均有出產。以十月為盛產期。

選購方法 ——
宜選魚眼飽滿，清晰明亮，魚膜透明、鰓絲紅色、鱗片緊貼魚身，魚體堅挺、手觸彈性好的為佳。

儲存方法 ——
一般使用低溫保鮮法。清除魚鱗、魚鰓、內臟後，清洗乾淨，將魚裝入保鮮袋，放入冰箱冷凍室保存即可。

烹調技巧 ——
肉質細嫩，味鮮美，幼魚骨，宜起肉打成鯪魚膠，清蒸、煎封或熬湯皆宜。冬季最肥美。

一般長度為15.2厘米，最大長度為55厘米，最大重量為500克。

備註事項
- 味甘、性平，入肝、脾經，具有強健筋骨、行氣活血、利濕的功效。
- 宜：適宜體質虛弱，氣血不足，營養不良之人食用；適宜膀胱熱結，小便不利，肝硬化腹水，營養不良性水腫之人食用；忌：陰虛喘嗽忌之。
- 食物安全中心指出部份鯉科魚類(包括鯪魚)的魚膽中含有毒化學物質，不會因烹調而消失，進食後可影響肝臟、腎臟和心血管系統，市民切勿食用。

資料來源
中國食物成分表2010

營養資料
- 能量(千卡路里)95
- 蛋白質(克)18.4
- 脂肪(克)2.1
- 膽固醇(毫克)86
- 碳水化合物(克)0.7
- 鈉(毫克)57.5
- 水份(克)77.7

鯇魚 Grass carp

別名：草魚、白鯇、草青

Ctenopharyngodon idella (Valenciennes, 1844)

科屬 鯉科

主要來源
水域：亞洲中國及東西伯利亞。
主要分佈：除西藏及新疆外，黑龍江至雲南元江均有分佈。本種為中國傳統四大淡水養殖魚類之一，各地均有魚塘養殖；國外有俄羅斯、日本、越南等國家養殖。

種類｜中國只有一屬一種。

供應季節｜一年四季均有出產。

選購方法 ——
宜選魚眼透亮、魚鰓鮮紅，魚鱗完整為佳。選購體型較大的為好，大一點的鯇魚肉質比較緊密，較小的鯇魚肉質太軟，口感不佳。

儲存方法 ——
一般使用低溫保鮮法。清除魚鱗、魚鰓、內臟後，清洗乾淨，然後按照烹飪需要，分割成魚頭、魚身和魚尾等部分，用廚房紙抹乾表面水分，分別裝入保鮮袋，入冰箱保存。一般冷藏保存，必須二天之內食用，冷凍保存，可二星期內食用。冷凍保存後食用，從冰箱取出後室溫下自然解凍為佳。

烹調技巧 ——
肉厚，肉質滑嫩、鮮甜。梅菜蒸或切片滾湯皆宜。火鍋常用的材料。

一般長度為15厘米，最大長度為1.5米，最大重量為45公斤，最長壽命為21年。

備註事項
- 味甘、性溫，入脾、胃經，具有暖胃和中的功效。
- 宜：適宜體虛、頭痛，患有高血壓、心血管病的人士食用。忌：女性經期者慎食。
- 食物安全中心指出部份鯉科魚類(包括鯇魚)的魚膽中含有毒化學物質，不會因烹調而消失，進食後可影響肝臟、腎臟和心血管系統，市民切勿食用。

資料來源
中國食物成分表2010

營養資料
- 能量(千卡路里)112
- 蛋白質(克)16.6
- 脂肪(克)5.2
- 膽固醇(毫克)86
- 碳水化合物(克)0
- 鈉(毫克)46
- 水份(克)77.3

鯉魚 Common carp

別名：西鯉、赤鯉、龍門魚、黃鯉、白鯉、鯉子

Cyprinus carpio carpio Linnaeus, 1758

科屬 鯉科

主要來源

水域：歐洲至亞洲：黑海，裏海和鹹海盆地。

主要分佈：中國的江河、湖泊、水庫等。另俄羅斯、朝鮮、日本也有。

種類｜近緣種：尖鰭鯉、大眼鯉、春鯉、大頭鯉、雲南鯉、洱海鯉、邛海鯉等。

供應季節｜盛產期為十二月至三月。

選購方法 ——

宜選眼球凸出、角膜透明、魚鰓色澤鮮紅、鰓絲清晰、鱗片完整有光澤、不易脫落、魚肉堅實、有彈性為佳。

儲存方法 ——

宜選眼球凸出、角膜透明、魚鰓色澤鮮紅、鰓絲清晰、鱗片完整有光澤、不易脫落、魚肉堅實、有彈性為佳。

烹調技巧 ——

烹調之前要先將鯉魚放入清水中，讓魚肚裡的髒東西吐乾淨。切成三片後浸泡冷水作成生魚片，沾芥末醋味噌燉煮，或是切成圓片長時間熬煮後連骨食用。在中式料理中，大多將鯉魚整尾油炸後淋糖醬做成糖醋鯉魚，或是用土窯鍋燉煮做成紅燒鯉魚。

一般長度為31厘米，最大長度為1.1米，最大重量為40.1 公斤，最長壽命為38年。

備註事項

- 味甘、性平，入脾、腎、肺經，有利水消腫、通乳、清熱解毒、止嗽下氣，對各種水腫、浮腫、腹脹、少尿、黃疸、乳汁不通皆有益。
- 宜：適宜患有動脈硬化、高血壓、冠心病、婦女妊娠水腫、胎動不安、產後乳汁缺少、腎炎水腫、黃疸肝炎的人士食用。忌：患有惡性腫瘤、淋巴結核、紅斑性狼瘡、支氣管炎、哮喘、皮膚濕疹等疾病之人均忌食。
- 食物安全中心指出部份鯉科魚類(包括鯉魚)的魚膽中含有毒化學物質，不會因烹調而消失，進食後可影響肝臟、腎臟和心血管系統，市民切勿食用。

資料來源
中國食物成分表2010

營養資料 ■能量(千卡路里)109 ■蛋白質(克)17.6 ■脂肪(克)3.4 ■膽固醇(毫克)84 ■碳水化合物(克)0.5 ■鈉(毫克)53.7 ■水份(克)76.7

白鰱 Silver carp

別名：鰱、水鰱、跳鰱、鰱子

Hypophthalmichthys molitrix (Valenciennes, 1844)

科屬 鯉科

主要來源

水域：亞洲東部，中國各大水系。

主要分佈：中國海南島、元江、珠江，黑龍江流域各江河、湖泊、水庫均有分佈。本種為中國傳統四大淡水養殖魚類之一，各地均有魚塘養殖。

種類｜近緣種：大鱗鰱。

供應季節｜繁殖期四至七月，全年均有供應。

選購方法 ——

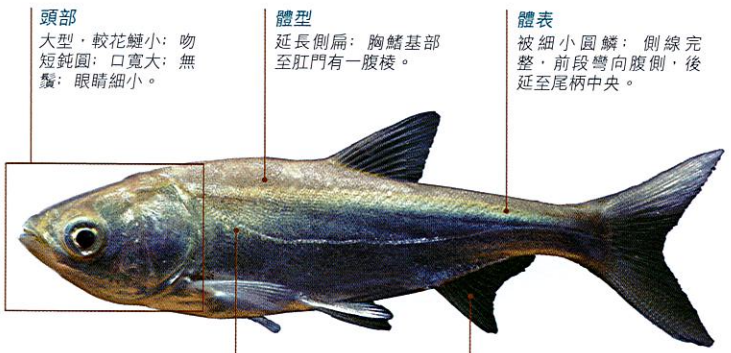
宜選魚眼飽滿，清晰明亮，魚膜透明、鰓絲紅色、鱗片緊貼魚身，魚體堅挺、手觸彈性好的為佳。

儲存方法 ——

一般使用低溫保鮮法。清除魚鱗、魚鰓、內臟後，清洗乾淨，將魚裝入保鮮袋，放入冰箱冷凍室保存即可。

烹調技巧 ——

適用於燒、燉、清蒸、油浸等烹調方法，尤以清蒸，油浸最能體現出鰱魚清淡，鮮香的特點。



一般長度為18厘米，最大長度為1.05米，最大重量為50公斤。

資料來源
中國食物成分表2010

營養資料 ■能量(千卡路里)102 ■蛋白質(克)17.8 ■脂肪(克)3.6 ■膽固醇(毫克)99 ■碳水化合物(克)0 ■鈉(毫克)57.5 ■水份(克)77.8

團頭鮊 Wuchang bream

別名：鯿魚、武昌魚

Megalobrama amblycephala Yih, 1955

科屬 鯉科

主要來源

水域：亞洲，中國大陸的長江中游。

主要分佈：長江中下游的中型湖泊。現在中國各地皆有養殖作供應。

種類｜近緣種：三角鮊、鮊、厚頜鮊、長體鮊。

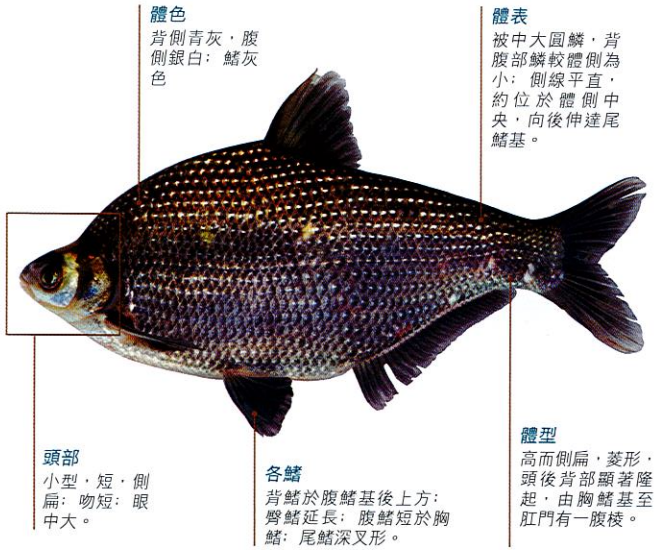
供應季節｜一年四季均有出產。

選購方法 ——

宜選魚眼飽滿，清晰明亮，魚膜透明、鰓絲紅色、鱗片緊貼魚身，魚體堅挺、手觸彈性好的為佳。

儲存方法 ——

一般使用低溫保鮮法。清除魚鱗、魚鰓、內臟後，清洗乾淨，將魚裝入保鮮袋，放入冰箱冷凍室保存即可。



資料來源
中國食物成分表2010

營養資料 ■能量(千卡路里)135 ■蛋白質(克)18.3 ■脂肪(克)6.3 ■膽固醇(毫克)94 ■碳水化合物(克)1.2 ■鈉(毫克)41.1 ■水份(克)73.1

青魚 Black carp

別名：黑鯇

Mylopharyngodon piceus (Richardson, 1846)

科屬 鯉科

主要來源

水域：中國長江以南的平原地區，長江以北稀少。

主要分佈：除青藏高原外，廣泛分佈於長江中、下游和沿江湖泊。本種作為中國傳統四大淡水養殖魚類，各地均有魚塘養殖。

種類｜中國只有一屬一種。

供應季節｜一年四季均有出產。

選購方法 ——

適宜選購眼睛沒有呈現紅色充血狀，魚腹沒有變軟。紅色眼睛、黃色魚皮的為不佳。

儲存方法 ——

一般使用低溫保鮮法。洗淨後，用食鹽略醃、瀝乾後放入保鮮袋，便可放入冰箱內保鮮。

烹調技巧 ——

肉質肥美，適宜清蒸、炖、煮。

備註事項

- 味甘、性平，歸脾、胃經，具有健脾養胃、利濕的功效。
- 食物安全中心指出部份鯉科魚類(包括青魚)的魚膽中含有毒化學物質，不會因烹調而消失，進食後可影響肝臟、腎臟和心血管系統，市民切勿食用。

資料來源
中國食物成分表2010

營養資料 ■能量(千卡路里)116 ■蛋白質(克)18.1 ■脂肪(克)4.2 ■膽固醇(毫克)108 ■碳水化合物(克)0.2 ■鈉(毫克)47.4 ■水份(克)73.9

泥鰍 Pond loach

別名：鰍魚、土鰍、胡溜、魚溜、雨溜

Misgurnus anguillicaudatus (Cantor, 1842)

科屬 鰍科

主要來源

水域：緬甸與東北亞向南至中國中部。

主要分佈：雲南、四川、湖北、湖南各河流幹支流、湖泊、水庫、溝渠、池塘和稻田等。

供應季節｜盛產期為七月至十一月

選購方法 ——

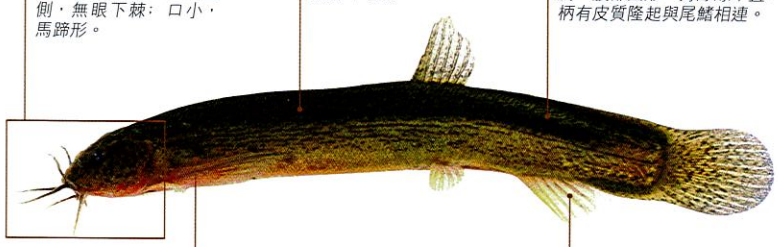
挑選頭部比較圓，尾部扁平，身體細長，表皮光滑；如果表皮有鱗片脱落，有可能患病，不宜購買。

儲存方法 ——

一般使用低溫保鮮法。清除魚鱗、魚鰓、內臟後，清洗乾淨，將魚裝入保鮮袋，放入冰箱冷凍室保存即可。

烹調技巧 ——

肉質細嫩，味道鮮美，營養十分豐富。適宜清蒸、紅燜、油炸。



頭部
小型，稍側扁，近圓錐形；眼睛細小，位於上側，無眼下棘；口小，馬蹄形。

體表
被細小圓鱗，頭部無鱗；側線不明顯。

體型
體延長，前段略圓筒形，後部側扁，腹部圓形，背緣線平直；尾柄有皮質隆起與尾鰭相連。

體色
背側灰褐，腹側淡黃，全身滿佈黑褐小點，背、臀及尾鰭密佈細小黑斑；尾鰭基上方具一明顯黑點。

各鰭
各鰭均無硬棘，尾鰭圓形。

一般長度為15厘米，最大長度為28厘米。

備註事項

味甘、性平，歸脾、肝經：具有補中益氣、益腎助陽、祛濕止瀉、暖脾胃之功效。含有豐富的維他命D、鈣質、磷及鐵質等，是夏季補充體力的聖品。

資料來源
中國食物成分表2010

營養資料
- 能量(千卡路里)96
- 蛋白質(克)17.3
- 脂肪(克)3.7
- 膽固醇(毫克)163
- 碳水化合物(克)1.7
- 鈉(毫克)49.6
- 水份(克)76.6

淡水白鯧 Pirapatinga

別名：短蓋肥脂鯉

Piaractus brachypomus (Cuvier, 1818)

科屬 脂鯉科

主要來源

水域：南美洲的亞馬遜河，奧里諾科河至阿根廷流域。

主要分佈：於1982年被引入台灣繁殖。1985年從台灣經香港引入廣東省試養，1987年人工繁殖成功，並逐漸推廣至中國各地養殖。

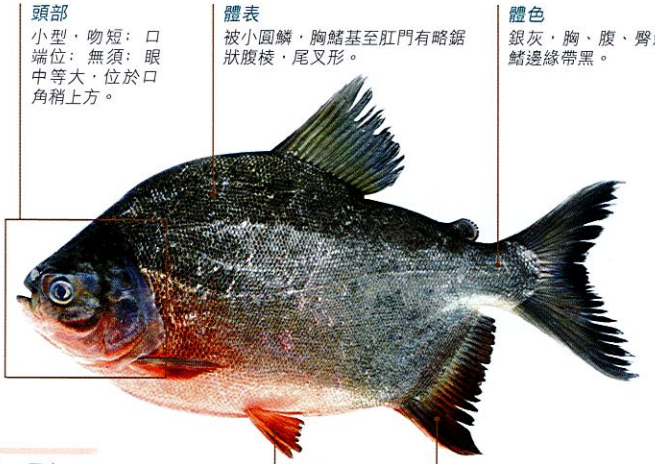
供應季節｜一年四季均有出產。

選購方法 ——

以身體扁平，魚肉有彈性，表面有銀白色光澤，鰓色鮮紅，魚鱗完整者為佳。如果魚鰓呈現暗紅色，則説明魚存放時間過長，不宜選購。

儲存方法 ——

一般使用低溫保鮮法。洗淨後，切成塊狀，用熱水焯一下，撈出過涼，用食鹽略醃、瀝乾後放入保鮮袋，便可放入冰箱內保鮮。



頭部
小型，吻短；口端位；無須；眼中等大，位於口角稍上方。

體表
被小圓鱗，胸鰭基至肛門有略鋸狀腹棱，尾叉形。

體色
銀灰，胸、腹、臀鰭紅色，尾鰭邊緣帶黑。

體型
身體側扁，盤狀，背較厚。

各鰭
背部有脂鰭，背鰭起點與腹鰭略相對。

最大長度為88厘米，最大重量為25公斤，最長壽命為28年。

資料來源
美國農業部轄下的營養素資料實驗室 (SR22)

營養資料
- 能量(千卡路里)187
- 蛋白質(克)22.15
- 脂肪(克)10.28
- 膽固醇(毫克)83
- 碳水化合物(克)0
- 鈉(毫克)114

鯰魚 Amur catfish 別名：鯰、鮎魚、鮎

Silurus asotus Linnaeus, 1758

科屬 鯰科

主要來源

水域：歐洲和亞洲，中國各大水系。

主要分佈：除青藏高原及新疆外，中國各江河湖泊。台灣、日本、朝鮮半島及俄羅斯也有養殖。

種類｜近緣種：西江鯰(大鬚鯰)、懷頭鯰、越南鯰(敏魚)、小背鰭鯰、昆明鯰、撫仙鯰、大口鯰、蘭洲鯰等。

供應季節｜一年四季均有出產。

選購方法 ——

挑選時，以表皮柔軟、顏色黃褐色並帶有深色斑點、肉質細緻為佳。盡量不要選購深黑色，一般黑色的魚容易有土腥味。

儲存方法 ——

一般使用低溫保鮮法。洗淨後，切成塊狀，用熱水焯一下，撈出過涼，用食鹽略醃、瀝乾後放入保鮮袋，便可放入冰箱內保鮮。

烹調技巧 ——

白色的魚肉含有適合的脂肪，味道清淡。冬季時鯰魚肉會變結實，味道非常鮮美。可用來做浦燒、熬煮、甜煮、味噌湯或鯰魚火鍋等各種料理。

資料來源
中國食物成分表2010

營養資料 ■能量(千卡路里)102 ■蛋白質(克)17.3 ■脂肪(克)3.7 ■膽固醇(毫克)163 ■碳水化合物(克)0 ■鈉(毫克)49.6 ■水份(克)78

塘虱 Hong Kong catfish 別名：鬍鯰、鮎

Clarias fuscus (Lacepède, 1803)

科屬 鬍鯰科

主要來源

水域：海南島北至長江中下游。

主要分佈：中國各地的河川、水庫、池塘。廣東、福建省將其視為重點養殖對象，故產量較多。

種類｜中國只有一屬一種。

供應季節｜一年四季均有出產。

選購方法 ——

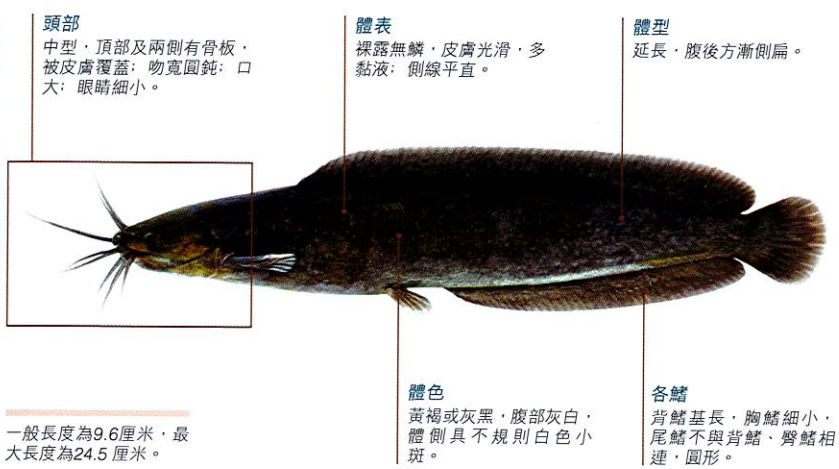
挑選時，以表皮柔軟、顏色黃褐色並帶有深色斑點、肉質細緻為佳。盡量不要選購深黑色，一般黑色的魚容易有土腥味。

烹調技巧 ——

適宜紅燒、燜或熬湯。謹記清除內含毒液的內臟。

儲存方法 ——

一般使用低溫保鮮法。洗淨後，切成塊狀，用熱水焯一下，撈出過涼，用食鹽略醃、瀝乾後放入保鮮袋，便可放入冰箱內保鮮。



資料來源
中國食物成分表2010

營養資料 ■能量(千卡路里)146 ■蛋白質(克)15.4 ■脂肪(克)8 ■膽固醇(毫克)53 ■碳水化合物(克)3.1 ■鈉(毫克)45.5 ■水份(克)72.6

黃顙魚 Yellow Cartfish 別名：黃骨魚

Pelteobagrus fulvidraco (Richardson, 1846)

科屬 鱨科

主要來源
水域：亞洲中國及南馬盆地(老撾)，越南到西伯利亞東南部。
主要分佈：珠江、閩江、湘江、長江、黃河、海河、松花江及黑龍江等，以鄱陽湖出產的最著名。

種類｜近緣種：中間黃顙魚(黃牯)、長鬚黃顙魚(江西黃牯)、瓦氏黃顙魚(黃鮟)、光澤黃顙魚(黃甲)。

供應季節｜一年四季均有出產。

選購方法 ——
以眼球飽滿、角膜清亮、表皮柔軟、顏色黃褐色並帶有深色斑點、肉質細緻為佳。盡量不要選購深黑色，一般黑色的魚容易有土腥味。

烹調技巧 ——
肉質細嫩，細刺少，適宜燒、燜、煮、燴等烹調方法。

儲存方法 ——
一般使用低溫保鮮法。洗淨後，切成塊狀，用熱水焯一下，撈出過涼，用食鹽略醃、瀝乾後放入保鮮袋，便可放入冰箱內保鮮。

一般長度為8.0厘米，最大長度為34.5厘米，最大重量為300克。

備註事項
味甘、性平，歸肺、腎經。具有利尿、消腫、祛風、解酒的效用。因黃顙魚有微毒，如有支氣管哮喘、淋巴結核、紅斑狼瘡等皮膚病患者忌食或慎食。

資料來源
中國食物成分表2010

營養資料
- 能量(千卡路里)124
- 蛋白質(克)17.8
- 脂肪(克)2.7
- 膽固醇(毫克)90
- 碳水化合物(克)7.1
- 鈉(毫克)250.4
- 水份(克)71.6

白飯魚 Chinese noodlefish 別名：中國大銀魚、銀魚

Salanx chinensis (Osbeck, 1765)

科屬 胡瓜魚科

主要來源
水域：中國溫帶沿岸，西北太平洋。
主要分佈：中國東部近海，長江流域及江河、湖泊、水庫等。

種類｜近緣種：洞庭湖銀魚、長江間銀魚。

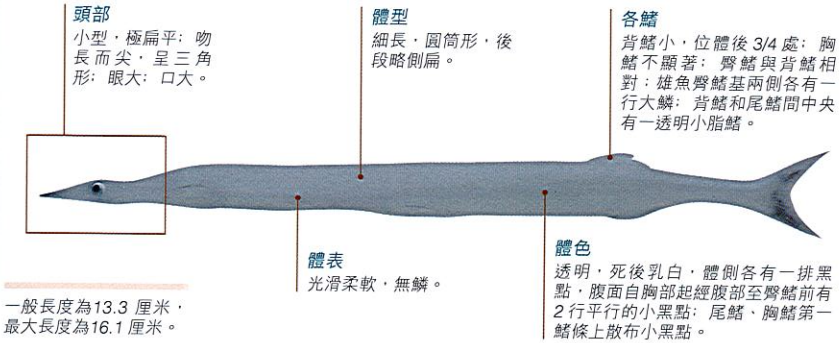
供應季節｜一年四季均有出產，十一至二月盛產。

選購方法 ——
以魚身乾爽、色澤自然明亮者為佳，需要注意魚的顏色如果太白並不能證明其質優，須提防有螢光劑或漂白劑。
冰鮮魚呈自然彎曲狀，身體表面色澤呈自然色，沒有明顯異常，但如果身體表面特別光亮，形體呈直線狀，可能是用甲醛浸泡過的。沒有異味、腥味及特別刺激性氣味屬正常；如帶有刺激性氣味的可能含有甲醛等有機化學試劑或受到其他污染。

儲存方法 ——
乾貨形態的白飯魚使用容器密封置放於陰涼處；新鮮的白飯魚洗淨後放入保鮮袋，便可放入冰箱內保鮮。

烹調技巧 ——
體積幼小，適宜煎蛋、蒸蛋、上粉炸透或椒鹽。

通過手指擠壓含有甲醛的銀魚，外體較硬；質量好的肉質色澤有透明感，易破碎。



一般長度為13.3厘米，最大長度為16.1厘米。

備註事項
- 新鮮的魚可以直接燒烤後沾佐薑汁醬油食用，或是作天婦羅、裹粉油炸、甜煮魚、烤煮魚、南醋魚等。
- 食物安全中心亦指出市面上有部份白飯魚樣本驗出有甲醛這種非准許的防腐劑，建議市民應光顧可靠的食肆及食物零售商，只選購新鮮的魚類，避免購買有異味的魚類和肉質較韌的白飯魚。另外甲醛可溶於水，因此應在烹煮前徹底清洗白飯魚。

資料來源
中國食物成分表2010

營養資料
- 能量(千卡路里)119
- 蛋白質(克)17.2
- 脂肪(克)5.6
- 膽固醇(毫克)361
- 碳水化合物(克)0
- 鈉(毫克)8.6
- 水份(克)7.2

香魚 Ayu sweetfish

Plecoglossus altivelis (Temminck & Schlegel 1846)

科屬 胡瓜魚科

主要來源

水域：：中國、台灣、日本北海道西部南下到朝鮮半島。西北太平洋。

主要分佈：長江流域及江河、湖泊、水庫等。人工養殖始於日本，中國的浙江省已有試驗，河北省已養殖成功，台灣則較為盛行。

種類｜近緣種：嶗山香魚。

供應季節｜一年四季均有出產，盛產期為六月至八月。

選購方法 ——

選購時，以魚體帶有鮮艷黃色為新鮮。腹部緊實為佳。不宜選購腹部呈現鬆弛狀及破損。

儲存方法 ——

一般使用低溫保鮮法。洗淨後，用食鹽略醃、瀝乾後放入保鮮袋，便可放入冰箱內保鮮。

烹調技巧 ——

抹鹽燒烤可以充分享受香魚獨特的香味。沾蓼醋食用，味道更香。含有魚卵的香魚可以先燒烤後再燉煮。

頭部
小型：吻中長，向前傾斜，形成吻鉤：唇厚，上下唇具唇齒。

體型
延長側扁，紡錘形：背部隆彎。

體表
被極細小圓鱗：側線直走體側中央。

體色
橄欖綠，背暗腹白，側下略帶淺橙黃：胸鰭淡灰，背鰭灰綠，腹、臀、尾鰭淺黃：胸鰭中上方具一黃斑。

各鰭
背鰭位於中央，靠近尾柄有一小脂鰭，胸鰭狹長，尾鰭分叉。

一般長度為15厘米，最大長度為70厘米，最長壽命為3年。

備註事項

由於香魚是吃河底的珪藻、藍藻等藻類，具有特殊的香味，因而稱為香魚。最好吃的時節為7至8月。其中以立秋之後20天捕獲的香魚最為美味。

資料來源

日本食品標準成分表

營養資料

- 能量(千卡路里)100
- 蛋白質(克)18.3
- 脂肪(克)2.4
- 膽固醇(毫克)83
- 碳水化合物(克)0.1
- 鈉(毫克)70
- 水份(克)77.7

三文魚 Atlantic salmon

別名：安大略鱒、大西洋三文魚

Salmo salar Linnaeus, 1758

科屬 鮭科

主要來源

水域：溫帶至北寒帶區域。大西洋的北部。

主要分佈：在西大西洋，由格棱蘭西部至康涅狄格州有記錄；在東大西洋，由巴倫支海通過歐洲東北部至波羅的海流域及北海流域，包括冰島均有產。亦引入至新西蘭，智利，阿根廷南部及澳洲等地。

供應季節｜一年四季均有出產，盛產期為五月至七月

選購方法 ——

宜選有光澤，魚眼透亮，魚鰓鮮紅色，魚肉有彈性為佳。

儲存方法 ——

一般使用低溫保鮮法。洗淨後，用食鹽略醃、瀝乾後放入保鮮袋，便可放入冰箱內保鮮。

烹調技巧 ——

肉質鮮美，含有多種維生素，可切魚片生食、熟食也可。

頭部
小型：吻鈍：口裂大。

體型
紡錘形，稍側扁。

體表
被細小的圓鱗，頭部無鱗：側線完整，直走體中央。

體色
背部銀灰，腹部銀白，背方散佈小黑點。

各鰭
背鰭三角形：胸、腹、臀鰭較小：背鰭後方近尾鰭具一脂鰭：尾鰭內凹形。

一般長度為1.2米，最大長度為1.5米，最大重量為46.8公斤，最長壽命為13年。

備註事項

新鮮的鮭魚肉很容易碎開，因此烹調時要特別小心。通常都會抹鹽保存。可以在鮭魚腹中塞鹽巴醃漬讓魚體變渾圓作成新卷鮭，或是增加鹽的用量作成鹹鮭魚，大多切片後燒烤食用，此外還可以用糟粕或茶葉醃漬。

資料來源

澳洲新西蘭食品標準管理局(NUTTAB2006)(大西洋品種，沒有另加脂肪或油烤)(香港食物安全中心 - 營養資料)

營養資料

- 能量(千卡路里)237
- 鈉(毫克)49
- 蛋白質(克)24.3
- 脂肪(克)15.5
- 膽固醇(毫克)76
- 碳水化合物(克)0

虹鱒 Rainbow trout

別名：鱒魚、硬頭鱒

Oncorhynchus mykiss (Walbaum, 1792)

科屬 鮭科

主要來源

水域：中國、台灣、日本北海道西部南下到朝鮮半島。西北太平洋。

主要分佈：原產於北美洲沿岸。1877年移殖至日本各地養殖及放流，現今中國北京也有養殖中心。

供應季節｜一年四季均有出產，盛產期為三月至四月。

選購方法——

宜選有光澤，魚眼透亮，魚鰓鮮紅色，魚肉有彈性為佳。

儲存方法——

一般使用低溫保鮮法。洗淨後，用食鹽略醃、瀝乾後放入保鮮袋，便可放入冰箱內保鮮。

烹調技巧——

適合燒烤、醋漬、清蒸等。在法式料理中，常用於酒炸、法式黃油炸魚、奶油燒烤、蒸煮等等。

一般長度為60厘米，最大長度為1.2米，最大重量為25.4公斤，最長壽命為11年。

備註事項

性溫、味甘，歸胃經，具暖胃和中的功效，如多吃會導致風熱和疥癬。

資料來源

中國食物成分表2010

營養資料

- 能量(千卡路里)99
- 蛋白質(克)18.6
- 脂肪(克)2.6
- 膽固醇(毫克)102
- 碳水化合物(克)0.2
- 鈉(毫克)110
- 水份(克)77

黃鱔 Asian swamp eel

別名：鱔魚、鱓魚、羅鱔、蛇魚、長魚

Monopterus albus (Zuiew, 1793)

科屬 合鰓魚科

主要來源

水域：中國珠江流域和長江流域。

主要分佈：中國各地的湖泊、河流、水庫、池沼、等水體中。在國外分佈於日本、朝鮮、泰國、印尼、菲律賓、印度。

供應季節｜一年四季均有出產。

選購方法——

宜選表皮柔軟、顏色灰黃、肉質細緻、嗅起沒有臭味者為佳。

烹調技巧——

適宜燒鱔段、清燉、炒鱔絲、做鱔魚粥。

儲存方法——

在宰後即可烹煮食用，因為黃鱔死後容易產生組織胺，易引發中毒現象，不利於人體健康。

一般長度為40厘米，最大長度為1米。

備註事項

味甘、性平，歸肺、脾、腎經。具有健脾補肺，益腎，祛風除濕之功效。

資料來源

中國食物成分表2010

營養資料

- 能量(千卡路里)89
- 蛋白質(克)18
- 脂肪(克)1.4
- 膽固醇(毫克)126
- 碳水化合物(克)1.2
- 鈉(毫克)70.2
- 水份(克)78

桂花鱸 Mandarin fish

別名：鱖、桂花魚、鱖魚、桂魚

Siniperca chuatsi (Basilewsky, 1855)

科屬 鮨鱸科

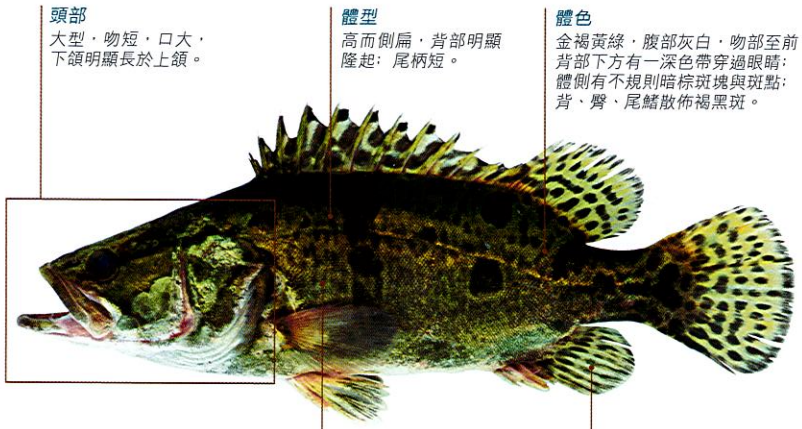
主要來源
水域：亞洲的阿穆爾河流域與中國。
主要分佈：中國各江河、湖泊中。盛產於順德及中山。

供應季節 | 一年四季均有出產。

選購方法 ——
宜選魚眼飽滿，清晰明亮，魚膜透明、鰓絲紅色、鱗片緊貼魚身，魚體堅挺、手觸彈性好的為佳。

儲存方法 ——
一般使用低溫保鮮法。清除魚鱗、魚鰓、內臟後，清洗乾淨，將魚裝入保鮮袋，放入冰箱冷凍室保存即可。

烹調技巧 ——
適用於紅燒、燉、清蒸等。



最大長度為70厘米，最大重量為8公斤，最長壽命為9 年。

資料來源
中國食物成分表2010

營養資料
- 能量(千卡路里)100
- 蛋白質(克)18.6
- 脂肪(克)3.4
- 膽固醇(毫克)86
- 碳水化合物(克)0
- 鈉(毫克)68.6
- 水份(克)74.5

黑鱸 Largemouth black bass

別名：大口黑鱸

Micropterus salmoides (Lacepède, 1802)

科屬 棘臀魚科

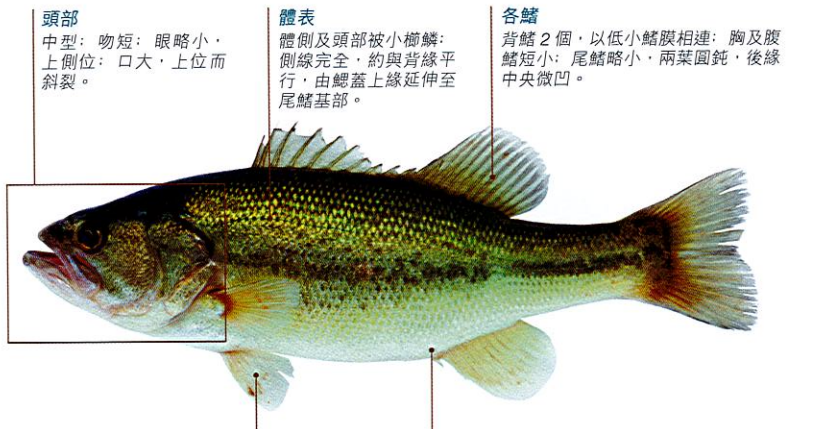
主要來源
水域：北美洲密西西比河流域
主要分佈：引入至中國後，廣東省成為全國產量最大的養殖地。

供應季節 | 一年四季均有出產。

選購方法 ——
宜選魚眼飽滿，清晰明亮，魚膜透明、鰓絲紅色、鱗片緊貼魚身，魚體堅挺、手觸彈性好的為佳。

儲存方法 ——
一般使用低溫保鮮法。清除魚鱗、魚鰓、內臟後，清洗乾淨，將魚裝入保鮮袋，放入冰箱冷凍室保存即可。

烹調技巧 ——
屬於白肉魚，適合燒烤或裹粉油炸。



一般長度為40厘米，最大長度為97厘米，最大重量為10.1 公斤，最長壽命為 23 年。

資料來源
美國農業部轄下的營養素資料實驗室
(香港食物安全中心 - 營養資料)

營養資料
- 能量(千卡路里)146
- 蛋白質(克)24.18
- 脂肪(克)4.73
- 飽和脂肪(克)1.001
- 膽固醇(毫克)87
- 碳水化合物(克)0
- 鈉(毫克)90

福壽魚 Redbelly tilapia

別名：吉利非鯽、吳郭魚、非洲鯽

Tilapia zillii (Gervais, 1848)

科屬 鱸魚科

主要來源

水域：溫帶、印度熱帶和熱帶，非洲大陸的淡水和沿海鹹淡水水域。

主要分佈：現已引進至亞洲及歐洲各國大量養殖，本地魚塘引入魚苗時多數混有非洲鯽魚苗，故可供應香港本地市場，小部份則由內地輸入。

種類｜近緣種：莫三比克口孵非鯽、尼羅口孵非鯽。

供應季節｜一年四季均有出產。

選購方法 ——

宜選眼球透亮、魚鰓鮮紅色，魚肉結實有彈性為佳，挑選一斤左右的魚為佳，過大的福壽魚肉質較粗，泥腥味也重，味道也不夠鮮美。

烹調技巧 ——

肉多骨少，肉質香滑，宜豉椒蒸或熬湯。

儲存方法 ——

一般使用低溫保鮮法。洗淨肚內血管，抹乾魚身及魚肚的水分後，用食鹽略醃、瀝乾後放入保鮮袋，便可放入冰箱內保鮮。隔天取出，用水清洗去鹽分，抹乾打鱗，隔水蒸約十二分鐘，取出倒去水分，澆上熟油、薑葱及頭抽即成。

頭部
中型：吻短，圓鈍；口中等大，後端不及眼眶前緣；唇厚。

體型
橢圓形，側扁；背部隆起。

體表
被大櫛鱗，頭部除吻部和頰部外均被鱗；側線平直。

各鰭
背鰭連續單一，無缺刻，胸鰭側位，鰭條頗長；腹鰭胸位；尾鰭截形。

體色
隨環境而異，一般為暗褐帶有虹彩，背部暗，下腹部暗紅；鰓蓋上緣具一藍灰色斑點；體側約具7-8條暗色橫帶。背、臀及尾鰭具黃斑駁，背鰭軟條部另具一黑色圓斑。成熟雄魚在生殖期間，頭部具孔雀綠斑點及淺綠線紋。

一般長度為30厘米，最大長度為40厘米，最大重量為300克，最長壽命為7年。

資料來源
中國食物成分表2010

營養資料
- 能量(千卡路里)77
- 蛋白質(克)16
- 脂肪(克)1
- 膽固醇(毫克)54
- 碳水化合物(克)1
- 鈉(毫克)66.8
- 水份(克)80.9

筍殼 Four-eyed sleeper

別名：中華烏塘鱧

Bostrychus sinensis Lacepède, 1801

科屬 塘鱧科

主要來源

水域：溫帶至熱帶沿岸。

主要分佈：中國南部、中印半島及台灣，東北至日本，東至菲律賓，南至巴布亞新幾內亞及澳洲，西至印度及非洲西岸。

種類｜中國只有一屬一種。

供應季節｜一年四季均有出產。

選購方法 ——

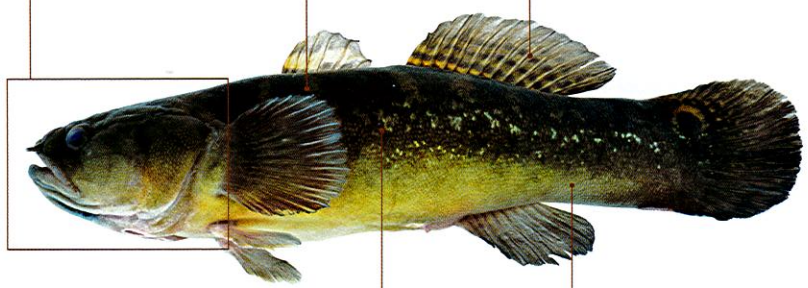
宜選眼球透亮、魚鰓鮮紅色，魚肉結實有彈性為佳。

烹調技巧 ——

肉質豐厚嫩滑，味道鮮美，適合清蒸，也常用油浸。

儲存方法 ——

一般使用低溫保鮮法。洗淨肚內血管，抹乾魚身及魚肚的水分後，用食鹽略醃、瀝乾後放入保鮮袋，便可放入冰箱內保鮮。隔天取出，用水清洗去鹽分，抹乾打鱗，隔水蒸約十二分鐘，取出倒去水分，澆上熟油、薑葱及頭抽即成。



頭部
大型，稍平扁；吻短圓鈍；眼小，微突；口大，具多行細尖犬齒；唇厚，舌大游離，前端圓形。

體型
延長，粗壯呈圓筒形，肛門後尾柄方向漸側扁。

各鰭
背鰭2個，第一背鰭較細小，具一淺縱，第二背鰭具六至七條暗縱帶，左、右腹鰭不癒合成吸盤。

體表
被小圓鱗，無側線。

體色
背灰褐，有時顯出暗褐斑紋，腹部淺色，尾鰭基上方有一淺綠黑色眼狀斑。各鰭條淺褐，具黑褐節狀斑。

最大長度為22厘米。最大重量為6公斤。

資料來源
台灣地區食品營養成分資料庫

營養資料
- 能量(千卡路里)180
- 蛋白質(克)20.1
- 脂肪(克)10.4
- 膽固醇(毫克)112
- 鈉(毫克)55
- 水份(克)68.6

生魚 Blotched snakehead 別名：斑鱧、鱧魚

Channa maculata (Lacepède, 1801)

科屬 鱧科

主要來源
水域：亞洲中國至東南亞。
主要分佈：南中國各河川中、下游、池塘與溝渠、台灣、日本、越南與菲律賓也有養殖。

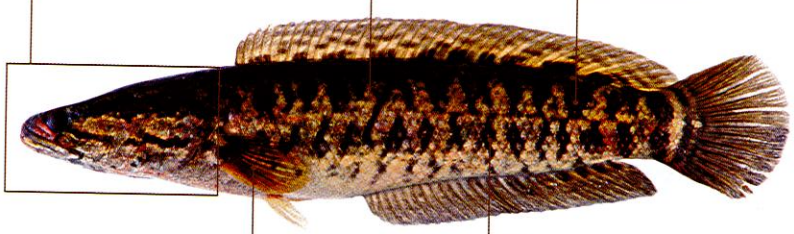
種類｜近緣種：月鱧(山斑)

供應季節｜一年四季均有出產，以冬季出產為最佳。

選購方法 ——
宜選眼球透亮、魚鰓鮮紅色，魚肉結實有彈性為佳。

烹調技巧 ——
肉厚色白、紅肌較少，無肌間刺，味鮮，通常用來做魚片。

儲存方法 ——
一般使用低溫保鮮法。洗淨肚內血管，抹乾魚身及魚肚的水分後，用食鹽略醃、瀝乾後放入保鮮袋，便可放入冰箱內保鮮。隔天取出，用水清洗去鹽分，抹乾打鱗，隔水蒸約十二分鐘，取出倒去水分，澆上熟油、薑葱及頭抽即成。



頭部
大型；吻短；無鬚；雄性略大圓鈍，雌性頭小略尖。

體型
延長圓筒型，漸向尾側扁。

體表
被中大鱗片，側線完整，在臀鰭起點上方下彎或斷裂。

體色
淺灰綠至橄綠，頭背自眼間後具「丨〈〈」黑斑，體側由眼後及後下緣向尾有二行不規則大黑斑。

各鰭
背鰭單一；具腹鰭，但小型；尾鰭圓形。

一般長度為 50厘米，最大長度為60厘米。

備註事項
- 味甘、性寒，具有補脾利水，清熱去風之功效。
- 主治風濕水腫、腳氣、痔瘡等。生魚似含有多種氨基酸，有埋口生肌之效。故外科手術後，以生魚作補品，可促進傷口癒合。但切忌服食過量和過早，以免傷口癒合太快而產生肉芽。建議在手術後四個月才食用。

資料來源
中國食物成分表2010

營養資料
- 能量(千卡路里)85
- 蛋白質(克)19.5
- 脂肪(克)1.2
- 膽固醇(毫克)91
- 碳水化合物(克)0
- 鈉(毫克)48.8
- 水份(克)78.7

山斑 Small snakehead 別名：月鱧、七星鱧

Channa asiatica (Linnaeus, 1758)

科屬 鱧科

主要來源
水域：亞洲，包括中國中部的揚子江流域、台灣、海南島到越南北部的紅河流域。
主要分佈：中國各淡水河流、湖泊或沼澤中。

種類｜近緣種：斑鱧(生魚)

供應季節｜一年四季均有出產。

選購方法 ——
宜選眼球透亮、魚鰓鮮紅色，魚肉結實有彈性為佳。

烹調技巧 ——
肉質鮮嫩，常作熬湯之材料。

儲存方法 ——
一般使用低溫保鮮法。洗淨肚內血管，抹乾魚身及魚肚的水分後，用食鹽略醃、瀝乾後放入保鮮袋，便可放入冰箱內保鮮。隔天取出，用水清洗去鹽分，抹乾打鱗，隔水蒸約十二分鐘，取出倒去水分，澆上熟油、薑葱及頭抽即成。

頭部
中型，平坦；吻短；口大，下頜較突出，口斜裂至眼睛後緣下方；牙齒銳利。

體型
延長圓柱形，向尾末漸側扁。

體表
被中型圓鱗，頭頂鱗片特大，頗似蛇頭；側線完全。

體色
綠褐色或暗黑，腹部灰白；鰓蓋、背鰭及臀鰭上散佈白斑點；尾柄上方近尾基具一明顯圓黑斑。

各鰭
背鰭、臀鰭基長，胸鰭、尾鰭圓形。

一般長度為40厘米，最大長度為50厘米。

備註事項
具有滋補強身、活血生肌、利尿祛風、通氣消脹等功效。 野生的山斑魚細長如手掌，魚身是黑啡色帶閃亮的金啡色斑點。以人工飼料飼養的山斑魚魚身較黑實，斑點是暗啡色。

寶石魚 Jade Perch

別名：高體革鯽、寶石鱸、寶石斑魚、玉鱸、澳洲寶石鱸

Scortum barcoo (McCulloch & Waite, 1917)

科屬 鯽科

主要來源

水域：大洋洲。澳洲各淡水流域，以東南部的莫瑞達令河流域分布最多。

主要分佈：由2002年開始香港漁農自然護理署將寶石魚的幼魚引入香港魚塘繁殖。此魚已推廣至中國、日本、韓國、東南亞及歐盟等的市場中。

供應季節｜一年四季均有出產。

選購方法——

宜選魚眼透亮、鰓絲呈鮮紅色、鱗片完整、沒有表面傷痕、魚肉緊密結實為佳。

儲存方法——

一般使用低溫保鮮法。清除魚鱗、魚鰓、內臟後，清洗乾淨，將魚裝入保鮮袋，放入冰箱冷凍室保存即可。

烹調技巧——

一般使用低溫保鮮法。清除魚鱗、魚鰓、內臟後，清洗乾淨，將魚裝入保鮮袋，放入冰箱冷凍室保存即可。

一般長度25厘米，而最大長度是35厘米。

備註事項

寶石魚是營養價值豐富的魚類，特別是魚油含豐富的不飽和脂肪酸(UFAs)，其中的omega-3脂肪酸對人體的心血管有預防的功效。

索引

一至三畫

丁香魚 *65*
七星鱧 *153*
九肚魚 *90*
八爪魚乾 *59*
八代 *59*
三文魚 *145*
三角柱 *82*
土鯪 *132*
土鰍 *138*
大口黑鱸 *149*
大白公 *64*
大地魚 *67*
大西洋三文魚 *145*
大眼雞 *99*
大菜 *74*
大菱鮃 *116*
大黃魚 *109*
大腳菇 *36*
大頭鰱 *130*
山斑 *153*

四至六畫

中國大銀魚 *143*
中國鯧 *113*
中國蘑菇 *33*
中華烏塘鱧 *151*
中華單角魨 *119*
中華鱘 *125*
元貝 *54*
公魚仔 *64*
公魚乾 *64*
勻斑裸胸鱔 *88*
天花蕈 *18*
天喜菇 *18*
巴氏蘑菇 *23*
巴西蘑菇 *23*
方腩 *117*
方魚乾 *67*
日本花鱸 *94*
日本銀帶鯡 *65*
日本鰻鱺 *127*
月鱧 *153*
木耳 *14*
木魚 *66*
木棉 *99*
比目魚 *115,118*
毛毛菜 *83*
毛頭鬼傘 *34*
水母 *70*
水龍魚 *90*
水鰱 *135*
火爪 *76*
火骨 *76*
火條 *76*
火瞳 *76*
火點 *104*
牙鮃 *115*
牛奶魚 *129*
牛肝菌 *36*
牛鰩 *120*
冬菇 *17*
北風菌 *18*
占地菇 *26*
四指馬鮁 *108*
左口魚 *115*
左口魚乾 *67*
布氏鯧鰺 *102*
平安魚 *101*
平菇 *18*
平菇王 *21*
本菇 *26*
玉珧 *54*
玉鱸 *154*
甘紫菜 *72*
生魚 *152*
白木耳 *15*
白牛肝 *36*
白松露 *40*
白阿魏菇 *19*
白菌 *25*
白飯魚 *143*
白塊菌 *40*
白鮸 *133*

白鯉 134
白蟻菇 28
白饒 65
白鰱 135
白鱔 127
白靈側耳 19
白靈菇 19
石花菜 74
石崇 92
石斑 95.96,97
石獅 92
石頭魚 92
石鏡 70
光帽黃傘 43
吉利非鯽 150
地毛 83
地鯆魚 115
地寶魚 116
多寶魚 116
安大略鱒 145
尖吻鱸 93
江白菜 73
江魚仔 64
江瑤柱 54
灰樹花 31
灰鯧 113,114
竹笙 35
竹蓀 35
羊毛菌 37
羊肚菌 39
羊肚菜 39
羊肚蘑 39
老人頭菌 29
老虎魚 92
老虎斑 96
西鯉 134

七至八畫

吳郭魚 150
坑鰻 128
坑蠻 128
忘憂草 75
杏子茸 38
杏香菇 21
杏菌 38
杏鮑菇 20
杜氏鰤 100
沙噗 50
沙鯊 119
牡蠣肉 55
甫魚乾 67
赤芝 42
赤翅仔 106
赤魟 124
赤鯉 134
刺芹側耳 20
刺蝟菌 37
昆布 71
東星斑 98
松口蘑 27
松苞菇 29
松茸 27
松蕈 27
松蘑 27
林蛙油 80
武昌魚 136
油甘 101
油浸鹹魚 68
泥鮫 112
泥鰍 111
泥鰍 138
版魚 115,118
狗母魚 90
狗肚 90
玫瑰毒鮸 92
盲鱈 93
花石鱸 105
花尾蔓 97
花枝 61
花菇 17
花膠魚肚 52
花錦鱔 128
花鰱 130
花鰻鱺 128
花鱸 94
花鰌 88
虎鰻 89
虱目魚 129
邵氏豬齒魚 110
金月鱸 93
金耳 16
金烏賊 61
金針菇 30
金針菜 75
金頂側耳 22
金菇 30
金華火腿 76
金鉤 57
金線魚 121
金邊 100
長尾鰌 114
長魚 147
長裙竹蓀 35
門鱔 89
雨溜 138
青口仔 56
青甘魚 101
青衣 110
青魚 137
青斑 95
青鱗魚 132
非洲鯽 150

九至十畫

信魚 91
哈什螞油 80
帝王菇 21
扁尾 57
星斑 98
柔魚 60
柳樹蘑 34
洋菇 25
洋菜 74
珊瑚菇 22
紅友 103
紅甘 100
紅衫魚 121
美味牛肝菌 36
胡椒鯛 105
胡溜 138
苞腳菇 33
虹鱒 146
重菇 31
面紗菌 35
香魚 144
香菇 17
香蕈 17
凍菌 18,30
剝皮魚 120
剝皮魚 119
原鶴海鰻 89
姬松茸 23
姬松菇 23
弱棱鯷 64
柴魚乾 66
桂花魚 148
桂花鱸 148
桂魚 148
海米 57
海耳 48
海紅 56,70
海苔 72
海參 50
海帶 73
海菜 83
海黃瓜 50
海蜇 70
海鼠 50
海鰻 89
烏魚 91
烏賊 60,61
烏頭 91
珧柱 54
班玉蕈 26
真姬菇 26
真烏賊 61
真蛸 59
秤星 98
納美菇 43

紙菜 *72*
索菜 *72*
翅裙 *63*
臭肚魚 *111*
茶菇 *32*
茶新菇 *32*
茶樹菇 *32*
草青 *133*
草魚 *133*
草菇 *33*
豹紋鰓棘鱸 *98*
貢淡 *56*
馬友 *108*
高體革鯽 *154*
高體鰤 *100*

十一至十二畫

乾貝 *54*
假曇花 *82*
側斑鮟 *132*
勒氏笛鯛 *104*
匙吻鱘 *126*
密點少棘胡椒鯛 *105*
康氏馬鮫 *112*
掃把 *120*
推茸 *17*
望潮 *59*
梭柄乳頭蘑 *29*
梭柄松苞菇 *29*
淡水白鯧 *139*
淡菜 *56*
章魚 *59*
章雄 *100*
細鱗 *105*
蛇魚 *147*
軟骨魚 *90*
雪茸 *21*
雪蛤油 *80*
雪蛤膏 *80*
魚唇 *63*
魚翅 *84*
魚溜 *138*
傘把菇 *28*
單角革魨 *120*
堯魚 *64*
寒天 *74*
斑鱧 *152*
斑鱸 *94*
棕點石斑魚 *96*
湖米 *57*
猴頭菇 *37*
猴頭菌 *37*
短尾大眼鯛 *99*
短蓋肥脂鯉 *139*
硬頭鱒 *146*
筍殼 *151*
紫紅苗鯛 *103*
紫菜 *72*
蛤蟆油 *80*
貼沙魚 *118*
貽貝 *56*
量天尺花 *82*
開洋 *57*
雲耳 *14*
雲蘑 *31*
黃木耳 *16*
黃瓜魚 *109*
黃耳 *16*
黃花 *109*
黃花魚 *109*
黃花菜 *75*
黃金菇 *22*
黃骨魚 *142*
黃菌 *38*
黃腳鱲 *106*
黃線 *121*
黃鯉 *134*
黃顙魚 *142*
黃鰭棘鯛 *106*
黃鰭鯛 *106*
黃鱔 *147*
黃鱲鰶 *102*
黑木耳 *14*
黑沙鱲 *107*
黑孢塊菌 *41*
黑昆布 *71*
黑松露 *41*
黑紋小條鰤 *101*
黑棘鯛 *107*
黑鮵 *137*
黑鯛 *107*
黑鰓舌鰨 *117*
黑鰱 *130*
黑鰽 *93*
黑鱲 *107*
黑鱸 *149*

十三至十四畫

塘虱 *141*
新魚 *91*
榆耳 *24*
榆黃蘑 *22*
榆樹菇 *26*
榆蘑 *24*
滑子菇 *43*
腦耳 *16*
萱草花 *75*
跳鰱 *135*
雷公菇 *28*
團頭魴 *136*
實肉鹹魚 *68*
構菌 *30*
槍烏賊 *60*
福壽魚 *150*
網紗菇 *35*
舞茸 *31*
蓋鱗菌 *43*
銀耳 *15*
銀魚 *143*
齊尾木棉 *99*
劍花 *82*
墨斗魚 *61*
墨魚乾 *61*
墨賊仔 *61*
摩里菌 *39*
稻草菇 *33*
線菜 *83*
編笠菌 *39*
膠韌革菌 *24*
蝦子 *58*
蝦米 *57*
蝦尾 *57*
蝦春 *58*
蝦籽 *58*
蝦乾 *57*
褐籃子魚 *111*
遮目魚 *129*

十五至十六畫

霉香鹹魚 *68*
鞍帶石斑魚 *97*
髮菜 *83*
魴鮬 *124*
魷魚乾 *60*
撻沙魚 *118*
樸菇 *30*
澳洲寶石鱸 *154*
燕根 *78*
燕菜 *78*
燕窩 *78*
燕窩菜 *78*
燕鰶 *114*
螟蛉 *61*
頭髮菜 *83*
鮕魚 *140*
鮑魚 *48*
鮑魚菇 *19*
鮑螺 *48*
鴨嘴魚 *126*
鴨嘴鱘 *126*
龍門魚 *134*
龍脷 *118*
龍頭魚 *90*
龍蓋 *97*
龍鬚菜 *83*
糙皮側耳 *18*
鮎 *140,141*

十七畫以上

鮫魚 *112*
鴻喜菇 *26*
點帶石斑魚 *95*
雙孢蘑菇 *25*
雙線舌鰨 *118*
雞肉絲菇 *28*
雞油菌 *38*
雞冠耳 *24*
雞蛋黃菌 *38*
雞棕 *28*
雞絲菌 *27*
雞腿菇 *34*
題頭菌 *31*
鯆魚 *124*
鯇魚 *133*
鯉子 *134*
鯉魚 *134*
鯊魚骨 *62*
鯊魚軟骨 *62*
鯽 *131*
鯽魚 *131*
瓊脂 *74*
羅鰭 *147*
蟹肉菇 *26*
鬍鯰 *141*
鱓魚 *147*
鯔 *91*
鯧魚 *113*
鯪 *132*
鯪公 *132*
鯪魚 *132*
鯰 *140*
鯰魚 *140*
寶石魚 *154*
寶石斑魚 *154*
寶石鱸 *154*
蠔士 *55*
蠔豉 *55*
蠔菇 *18*
饒仔 *65*
鰈 *115*
鱭魚 *100,102*
鰍魚 *138*
鰒魚 *48*
鰔魚 *109*
鹹魚 *68*
蘭花菇 *33*
霸王花 *82*
霸王鞭 *82*
鰱 *135*
鰱子 *135*
鱐 *130*
鰏魚 *136*
鰱魚 *130*
鰹魚 *66*
鱒魚 *146*
鱔 *88,89,127,128*
鱔魚 *147*
鱖 *148*
鱖魚 *148*
鱘魚 *125*
鱘龍 *125*
鱘鯊 *125*
靈芝 *42*
靈芝菇 *26*
鱠魚 *114*
鱧魚 *152*
鷹鱠 *113*
鱸魚 *94*

不益其厚而張其廣者毀
不廣其基而增其高者覆

香港餐務管理協會全體全人共勉

楊維湘 書

香港餐務管理協會永遠會長，餐飲界前輩楊維湘先生，曾引用古籍《淮南子》之名句：「不益其厚而張其廣者毀，不廣其基而增其高者覆」，勉勵業界全人要努力學習，打好基礎，事業方望能有所成。常言謂：「萬丈高樓從地起」；本會主辦之中小企常用食物規格資料庫工程及其一連串配套項目，包括本書的出版，均是依循這個思路而規劃，希冀為香港飲食天堂添磚加瓦，為業界知識層面和技藝的提高而盡一點棉力。在此謹祝願全港餐飲業界：百尺竿頭，更進一步！