



農村家庭 家事改進

選購魚要注意新鮮度 翁秀貞

魚——是個可愛的名字，也是日常生活中不可或缺的食物，它不但味道鮮美，甚至代表着吉祥如意和富足呢！因此不論大宴小酌總少

不了魚。可愛的魚在主婦的巧手裏更富變化，清蒸、煎燉、炒炸，各具風味。雖然我們如此的「親近」魚，但到底對它的了解有多少呢？

營養豐富

魚是動物性蛋白質的主要來源之一，可供給人體必須的維生素，優良的礦物質及所有體內無法合成的必須胺基酸，這些成份都是維持人體健康所不能缺少的。

魚肉所含的脂肪質都是一些高度不飽和脂肪酸，不會像其他動物性食品有膽固醇含量過高的顧慮。

魚肉組織較脆弱，比起一般家禽、家畜的肉類更易被人體吸收利用，據研究，人體對魚肉的蛋白質利用率確比豬肉、牛肉高出許多，因此把魚類當成日常飲食的一部份，實在是明智之舉！

如何選購？

因為魚肉組織脆弱，所以容易被人體消化吸收，但是處理不當，也較容易被微生物利用而腐壞。而且魚類在自然生態環境中，魚體表面已經附着了一些水中細菌，假如漁獲後未經妥善處理，鮮度即很容易下降而使魚體變得不可食用。一



人比花嬌 蔡孝思攝

般鮮度良好的魚類應具有下列各項特性：

(一)魚眼睛清澈透明，眼球在正常的位置。

(二)魚肉富彈性尤以腹部應堅硬，以手指輕壓不致凹陷者。

(三)鰓的顏色鮮紅。

(四)富有特殊的海藻香氣。

(五)魚鱗無脫落現象。

假如您所看中的魚具有這些特徵，您是找到一條「好魚」了，但在您決定買它之前應該再看看這條魚所處的環境如何？

我們不難發現在市場裏賣魚的攤販往往是最零亂的，常常攤架上擺着一些看起來好像很新鮮的魚，而攤架下却有一堆在泥濘中「掙扎」的冷凍魚，或許還有一些魚正享受着日光浴呢？這種不良的處理方式都會影響到魚類的鮮度和衛生。所以選購魚類時，也應該順便注意

一下攤販的環境衛生。

由於魚是比較容易受細菌作用的食物，所以販賣魚類的攤販不應有陽光直射，陳列着的魚體應有冷藏設備，最起碼也應有覆冰，而且魚體廢棄物應該集中處理，不要任由蚊蠅滋生，販賣處更應有充分的水源供應以便於清洗。這些應該都是主婦們選購魚類時必須考慮的因素之一。

如何處理・貯藏？

買回家的魚應盡速烹食，（除非是鮮度非常好的魚類，否則應盡量避免生食）。假如買回家的魚不馬上烹煮食用，應先將鰓和內臟去除，洗淨後以乾淨的塑膠袋或膠膜包好，置於冰箱冷凍庫中保存，且在最快的時間內食用完畢，以保持新鮮。

魚是極優良的食品之一，但若沒有適當的選擇和處理，就難保其營養價值，以上所提幾點是最基本的原則，也是最不可忽略的要點。

家事小常識

- 將小杯檸檬汁倒在米水中，再放入電鍋煮，煮的飯既白又軟鬆。
- 將番茄用叉子插上，用火很快烤一下，則番茄皮將很容易脫落。
- 梨易腐壞，若和蘿蔔放在一起，則可經久仍保持新鮮。
- 久藏的珍珠呈現暗淡的顏色，可把它放在浸豆子的水中，數小時後可恢復光澤。
- 將胡椒粉放入冰箱，可保持胡椒粉的辛辣。

豐年社 台北市溫州街14號	本社代售農林漁牧書籍 每次郵購另收掛號郵資 9 元 郵政劃撥 5830 號	
台灣植物主要害蟲圖說	蔬菜、柑桔、香蕉、茶葉之主要害虫及有害動物，以彩色圖片說明。 農發會編・120元	26×18 (公分)・100頁
台灣農地雜草	雜草分類及彩色圖、殺草劑使用介紹、雜草學名與普通名稱對照表。 洪亮吉・呂理桑著・500元	26.5×20 (公分)・238頁
蔬菜之營養生理與施肥之新技術	根之生理及土壤管理、蔬菜之營養檢定、診斷與土壤檢定及診斷、蔬菜之養分缺乏與對策、土壤老朽化與對策、蔬菜之生育週期與施肥、蔬菜之生育與氮素形態。 譚克終譯・171元	15×21 (公分)・421頁
蔬菜發育之生理栽培之新技術	種子發芽、蔬菜之結球現象、根菜類根之發育、抽苔現象、瓜類花之性分化、茄類花之分化與發育、果菜類之結果、蔬菜之收穫後的變化與處理。 譚克終譯・198元	15×21 (公分)・450頁
蔬菜育種與採種	介紹十字花科、胡蘿蔔科、茄科、蝶形科、蔥科、菊科、繖形花科、藜科等蔬菜的採種和育種方法。 李伯年著・(平) 300元 (精) 350元	