

日语名称

Kamaboko

便于食用的“鱼糕”，把鱼的美味和优质蛋白进行浓缩后而制成。随着日本料理和健康饮食日益受到关注，鱼糕消费量在欧美也日益增大。



历史

鱼糕制品早在1115年就已经出现在了日本的文献中，当时的形状类似于现在的鱼竹轮。经过数百年后，慢慢演变成了我们现在熟悉的板状。此外，日本各地有充分利用本地鱼类的特性，制造出的各式各样的鱼糕制品。20世纪60年代，随着冷冻鱼糜技术给鱼糕带来的革命性影响，鱼糕也走向海外，“KAMABOKO（鱼糕）”这一称呼也成为了世界性的专业名词。

制法

鱼去皮去骨后浸水，加入食盐擂溃。此时，蛋白质溶解后凝结成网状。加热制成鱼糕后，蛋白质的网状结构更为牢固，带来Q弹口感。制作鱼糜的主要鱼类如下表所示。在制作不同的鱼糕制品时会使用不同的鱼类。

蒲鉾

原料鱼与主要用途

黄线狭鳕	沙丁鱼	金线鱼	白姑鱼
鱼竹轮、鱼糕、炸鱼糕	炸鱼糕、鱼丸、鱼竹轮	带木板鱼糕、鱼竹轮	鱼竹轮、鱼糕
带鱼	海鳗	狗母鱼	蓝鲨鱼
炸鱼糕	蒸、烤带木板鱼糕、白炸鱼糕	鱼糕、鱼竹轮	鱼肉山芋饼

① 代表性的鱼糕及分类

鱼糕制品种类繁多，外形、味道、口感等均不相同。在此我们将平时经常食用的鱼糕制品进行分类，并介绍代表性鱼糕制品的特征。

蒸鱼糕

木板蒸鱼糕

木板蒸鱼糕

将调味后的肉糜放于木板上，用蒸汽蒸熟。

蒸鱼糕

海带卷鱼糕
竹帘卷鱼糕
信田卷

烤蒸鱼糕

木板烤鱼糕
鱼糕块

碳烤鱼糕

碳烤鱼糕

竹叶鱼糕

将鱼糜制成竹叶状。其特征在于口感柔软。

碳烤木板鱼糕

火炙白鱼糕

火炙鱼糕

在炙热的木板上所制的鱼糕。

蛋黄烤鱼糕

伊达卷

梅花烧

厚烧

鲜鱼蛋糕

鱼竹轮

煮鱼竹轮

白鱼竹轮

烤鱼竹轮

丰桥鱼竹轮

用竹子卷好鱼糜后烤制。

飞鱼野烧鱼竹轮

木串鱼竹轮

豆腐鱼竹轮

烤鱼竹轮

手握鱼竹轮

风味鱼糕

蟹肉棒

蟹腿形状的鱼糕，可以品尝蟹肉的风味。

扇贝风味

鱼糕

虾肉风味

鱼糕

煮鱼糕

黑鱼肉山芋饼

鱼丸

鸣门卷

鱼肉薯饼

鱼肉山芋饼（气泡鱼肉山芋饼）

鱼糜和山芋的组合，里面充满了气泡。

炸鱼糕

萨摩炸鱼饼

油炸鱼糜后制成。部分制品也会使用鱼贝类和蔬菜等。

鹿儿岛炸鱼饼

白炸鱼糕

冲绳炸鱼饼

② 美味！健康！鱼糕食谱

鱼糕口感筋道，营养丰富，是一种低热量美食。它也可用于西式食谱等各式料理，其广泛的料理适用性也是鱼糕的一大魅力。



鱼糕三明治

口感Q弹的木板蒸鱼糕多为直接食用。由其所制成的三明治也富有弹性口感。

用料（4人份）与做法

①木板蒸鱼糕1/2根，切片（5mm厚）。蟹肉棒2根，对切撕丝。生菜叶2片，撕成面包片大小。去皮番茄1/2个，去皮去核牛油果1/2个，切片（5mm厚）。

②每8片黑麦面包抹黄油20g、芥末1小匙，薄抹单面，先黄油、再芥末。将涂抹黄油的一面朝上，依次放生菜叶、芝士片1片、牛油果、番茄、鱼糕、蟹肉棒，再将另一片面包抹黄油的一面朝下盖上即可。

熬点又名“关东煮”

日本炖菜中极具代表性的料理之一，天气寒冷时最受欢迎。在酱油味温和的高汤里加入鱼竹轮、鱼肉山芋饼、炸鱼糕等便可食用。

用料（4人份）与做法

①白萝卜1/2根，去皮后切片（2cm厚）。放入锅中，加水没过白萝卜，中火煮沸后改为小火再煮10分钟。已去涩的魔芋1份，切成大小相同的4块后，再沿对角线对切。鱼竹轮2个，牛蒡萨摩炸鱼饼2个，沿对角线对切。萨摩炸鱼饼2个，斜刀切成两段。鱼肉山芋饼1个，切成大小相同的8块。

②锅内倒入高汤8杯、酒和味醂各1/4杯、酱油2大匙、食盐1小匙，白萝卜、魔芋、白煮蛋4个，海带结8个后用大火煮。即将煮沸时改为小火，煮50分钟。再将不规则形炸鱼糕4块、鱼竹轮、牛蒡萨摩炸鱼饼、萨摩炸鱼饼、鱼肉山芋饼放入锅中，煮5分钟。装盘，蘸适量芥末后即可。



② 美味！健康！鱼糕食谱



蟹肉棒保鲜膜寿司

红色的蟹肉棒配上五颜六色的食材，组成了色彩鲜艳的圆寿司。它制作方便，外形可爱，小巧且便于食用。

用料（4人份）与做法

①每500g米饭配散寿司调料1小包，加入白芝麻1大匙后搅拌均匀，制成寿司饭放置片刻。鸡蛋打散，1个鸡蛋配砂糖1大匙，加盐少许，搅拌均匀，炒好。

②蟹肉棒横着对切后撕散，白色部分拌入寿司饭中，并将寿司饭分成12份。荷兰豆20g去筋，加盐水煮沸后切丝。

③在保鲜膜上，依次铺上蟹肉棒红色部分、炒鸡蛋、1/12量的荷兰豆，将其放上②中的寿司饭1份中，卷起保鲜膜，团成荷包圆形。最后按同样的方法处理其余的食材即可。

蟹肉棒西班牙蛋饼

西班牙风情的蛋饼内含蟹肉棒，口感Q弹。食材丰富，分量满满。因此也适合在美好的早餐时光食用。

用料（5至6人份）与做法

①蟹肉棒8根，横着对切后撕开。土豆1个，切成5mm厚的扇形后冷水浸泡，沥干。洋葱1/4个切薄片，菠菜1/4束切成4cm长短。

②平底锅内倒入色拉油2小匙，中火烧热，放入土豆块，煸炒2至3分钟。加入其余蔬菜煸炒，撒食盐和胡椒粉少许。

③4个鸡蛋，打散并加入食盐1/2小匙、少许胡椒粉和蟹肉棒，再将②倒入，拌匀。

④平底锅内倒入色拉油1小匙，中火加热，倒入③，轻轻搅拌几下，煎至两面金黄即可。



③ 鱼糕的保健作用 ~ 营养篇 ~

鱼糕制品的主要成分是蛋白质。蛋白质除了可转化为肌肉等构成身体的成分外，还可转化为酵素、激素及神经递质的原料，有助于保持身体正常运作，提高免疫力。接下来，让我们再看看，鱼糕制品还有什么其他对人体有益的成分吧。

鱼糕制品的成分 (g/100g)

(蟹肉棒、竹帘卷鱼糕、蒸鱼糕、碳烤鱼糕、烤鱼竹轮)

资料：日本食品标准成分表（第七次修订）/

日本食品标准成分表脂肪酸成分表篇（第七次修订）

水分	69.9~75.8
蛋白质	12~16.2
碳水化合物	7.4~13.5
脂肪	0.5~2.0
EPA	0.031~0.075
DHA	0.061~0.13
热量	90~121(kcal)

高蛋白、低热量 富含人体必需氨基酸

鱼糕制品中的蛋白质，相比于其他蛋白质热量更低，是一种优质蛋白。蛋白质具有产热、保持体温的功能，因此一般认为每天摄入的热量中应有40%是来源于蛋白质。若食用鱼糕制品，就能轻易地达到每天摄入蛋白质的标准。鱼糕制品内富含人体必需氨基酸，且氨基酸的比例十分均衡。此外，在鱼糕制品中的蛋白质被消化、分解时，所产生的氨基酸会结合形成多肽。科学家正在研究多肽的保健作用，其中包括预防糖尿病、大肠癌、痴呆症等。

对人体有生理效应的 鱼贝类的脂肪

人们通常认为，脂肪是引起生活方式病的原因，但每天必需摄入占总热量摄入量20%至30%（30岁以上者为25%）的脂肪。脂肪对于保持注意力、记忆力、激素平衡而言，是必需的营养元素之一。且鱼糕内的脂肪其主要成分是对身体有益的n-3系列脂肪酸，对于人体的生理效应，有一定的保健作用。为了摄入适量的优质脂肪，不妨试着在主食、主菜、配菜以外再添上一份鱼糕吧。

DHA 与 EPA， 有明显保健作用的 n-3 系列脂肪酸

近来，人们经常会听到DHA（二十二碳六烯酸）和EPA（二十碳五烯酸）。它们都属于具有保健作用的n-3系列脂肪酸。DHA对大脑及信息传递有效，可提高学习能力与注意力。EPA则有着降低血液粘稠度，预防动脉硬化及心脏疾病的功效。此外，不同鱼糕制品中的DHA、EPA含量不同，使用红色鱼肉而制的炸鱼糕和鱼丸等中DHA、EPA的含量较高，若能将多种鱼糕制品组合加入菜单中，人们可在尽享美味与健康的同时，也可有效地摄入DHA及EPA。



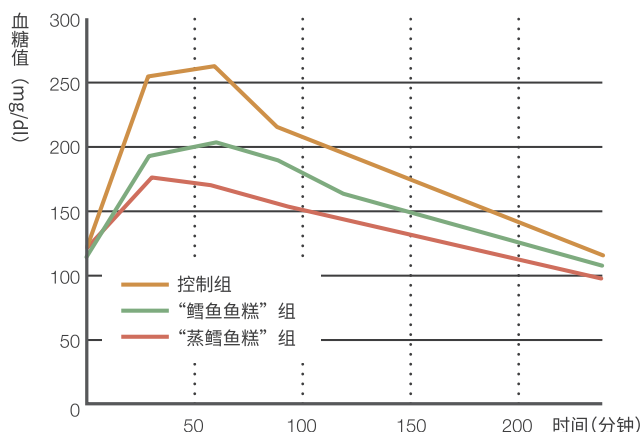
③ 鱼糕的保健作用 ~ 保持健康篇 ~

鱼糕制品的营养及保健作用的研究显示，鱼糕在代谢综合症等生活方式病上有一定的预防控制效果。在此，我们通过介绍糖尿病、肥胖、痴呆症的动物实验结果，来进一步说明鱼糕制品的杰出功效和保持身体健康方面的作用。

糖尿病

阻止糖分吸收，抑制血糖上升

糖尿病若置之不理，就会引起可怕的并发症。人们在鱼糕对糖类、胆固醇、中性脂肪等消化吸收的影响的研究中发现，摄入鱼糕制品可以抑制小肠对蔗糖及葡萄糖的吸收，防止餐后血糖快速上升。另外，对生鱼肉糜和鱼糕制品的比较试验发现，前者没有抑制作用，但经过加热处理的鱼糕制品中的蛋白质则有抑制血糖上升的功效。

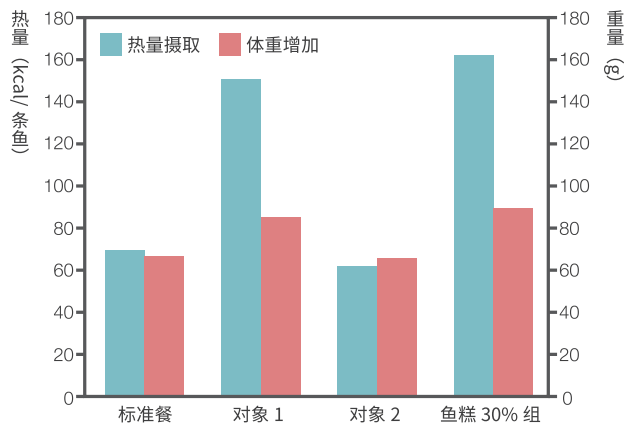


肥胖

抑制脂肪积累，有助瘦身减肥

动物实验显示，鱼糕制品中的酶水解产物，即鱼肉蛋白中所含的多肽对抑制脂肪细胞分化及抑制脂肪积累有一定作用。人们对肥胖的大鼠进行了为期3周的比较试验，在保持高脂肪饮食的同时，1组摄入鱼糕，一组摄入魔芋，另一组摄入普通食物。结果显示，摄入鱼糕的大鼠的体重增加值与热量摄入量的比值最小。由此得出，摄入鱼糕与脂肪细胞能量代谢有关的基因有一定的联系，且摄入鱼糕制品可使人不易发胖。

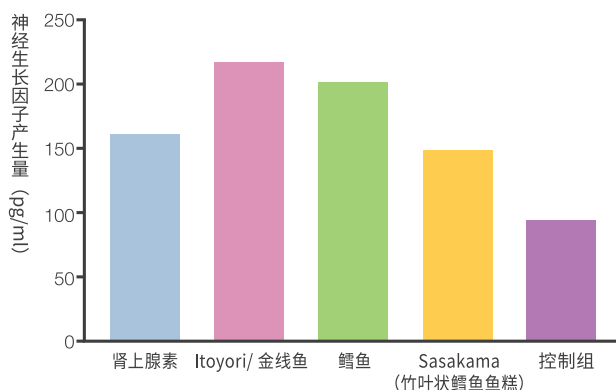
■ 摄入不同饲料的大鼠的体重变化



痴呆症

对大脑及神经生长因子的效应

调查发现，与健康人群相比，阿尔茨海默病性痴呆患者摄入的鱼肉量相对较少。一般认为，我们常说吃鱼补脑，就是指DHA等n-3系列脂肪酸的功效。此外，对鱼肉蛋白中所含的多肽的动物实验发现，食用添加多肽饲料的动物所产生的神经生长因子数量增加，且这种增加并非偶然。由此可以得出，摄入鱼糕制品可一定程度帮助预防痴呆症。



对比饲料含鱼糕组与饲料不含鱼糕组(对照组)后发现，前者产生的神经生长因子更多，其活性不低于药用肾上腺素(血管收缩药)。