

魚製品家族

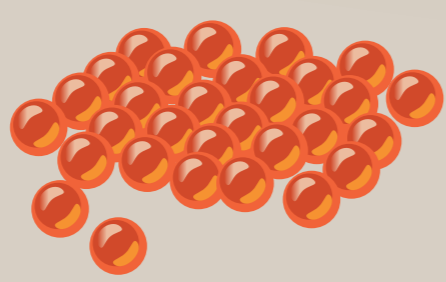
你知道嗎？為了能吃到魚，人們發明出許多加工技術，來延長魚肉的食用期限。一條魚的全身上下，有哪些部位可以做成加工品？魚漿製品又能產生哪些變化呢？



卵

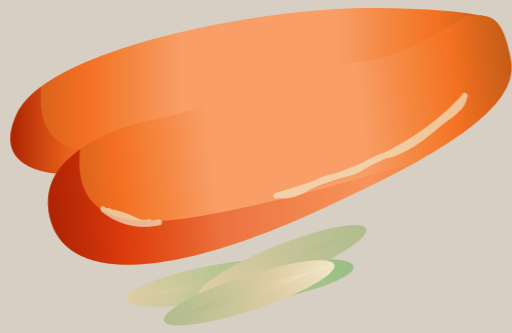
鮭魚卵

將鮭魚卵從卵巢中取出清洗，以鹽或醬油醃漬而成。



烏魚子

將雌魚卵巢綁線去血後，先鹽漬再整型乾燥而成。



魚

魚肉

魚干

將魚剖開，除去內臟洗淨，用鹽水醃漬後包裝冷藏或冷凍，常見的有鯖魚干。稍作鹽漬並在陰涼處放置約一夜的魚干，就稱「一夜干」。



魚露

海魚添加大量食鹽後發酵所取出的液體，一般當做調味料使用。



脂肪

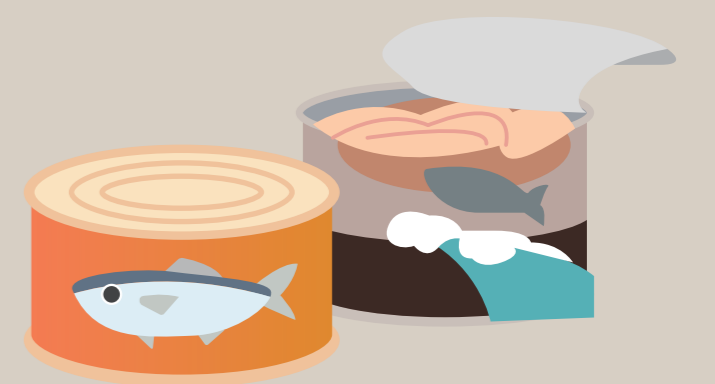
魚油

魚油是從魚的全身脂肪中提煉出來的油脂，如果特定從魚肝提煉出的，則稱為魚肝油，兩種油的營養和功用也略微不同。



柴魚

將原料魚除去頭、尾、內臟與脊骨後煮熟，在燻乾與曬乾的同時，加入有益菌將蛋白質分解成胺基酸，產生鮮味。製成片狀為柴魚片，磨成粉狀為鰹魚粉。



鱗皮

膠原蛋白

從魚皮和魚鱗中萃取出魚膠原蛋白，常用於保健食品或化妝品。



魚鬆

先將魚肉蒸熟，不斷翻炒，讓魚肉纖維變得鬆散，最後調味即可。



魚罐頭

去除原料魚的頭、尾、內臟，清洗、切塊，經蒸、煮或油炸後，注入調味料，以真空方式封罐並做殺菌處理。

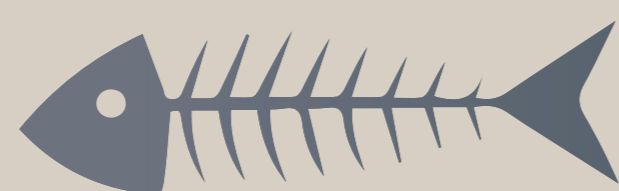
骨

魚骨酥

將整隻魚的切片魚骨，醃漬調味後，油炸到酥脆，成為補充鈣質的好吃零嘴。

軟骨素

大多是從鯊魚軟骨中提煉而成，常運用於保健藥品。



魚漿

以純魚肉為主要原料的魚漿製品，依據魚漿的形狀、加熱方式以及調味，最後製成視覺與口感都截然不同的產品。



採肉

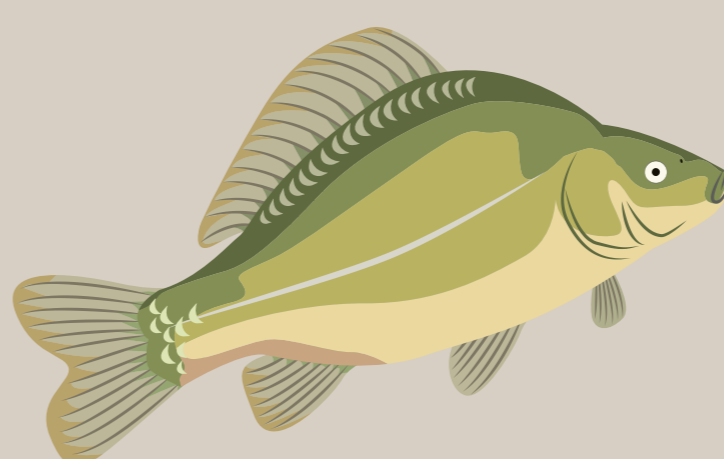
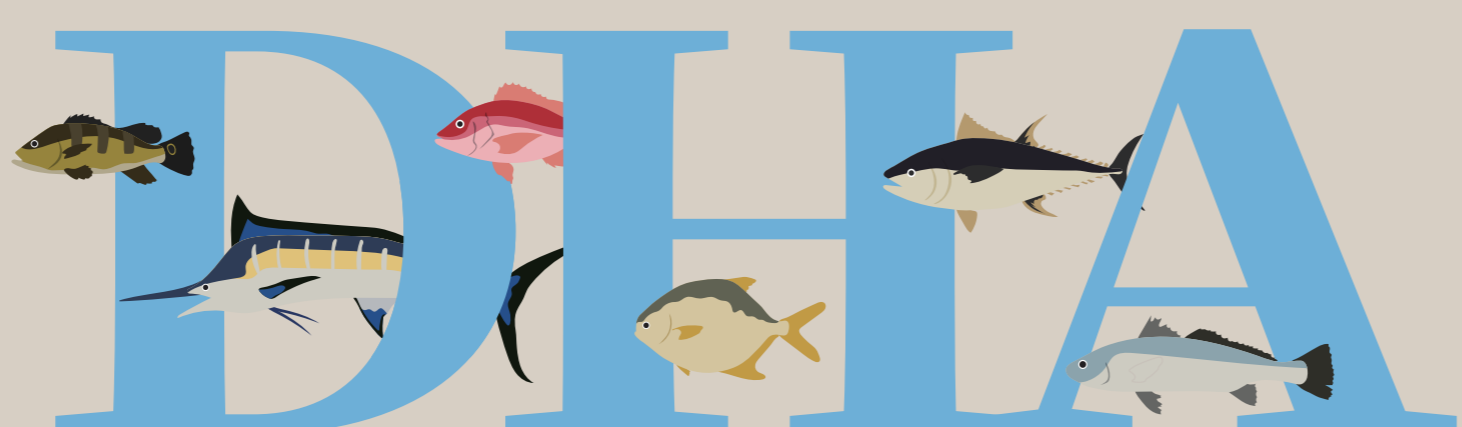
加鹽
搗潰

調味

- 製成球型→水煮→魚丸
- 木棒上鋪平→蒸煮→魚板
- 製成扁型→油炸→甜不辣
- 塗在棒上→烘烤→竹輪
- 壓成片狀→烘烤→切絲→鱈魚香絲
- 染色製成蟹腿狀→蒸煮→蟹肉棒
- 加入豬肉泥→塑形→水煮→肉燥

魚製品裡也有DHA嗎？

魚製品中當然也有DHA，不過在氧化程度越高的加工流程，DHA的損耗量越高，比方說，蒸或煮的魚製品，會比油炸的魚製品，保留更多的DHA和營養。



常見用於魚製品加工的魚類又稱原料魚，有從海洋撈捕的鮪魚、鰹魚、鯖魚、旗魚、鯊魚、鬼頭刀、海鰻，也有人工飼養的吳郭魚、虱目魚、白鰻、鱸魚和石斑。

