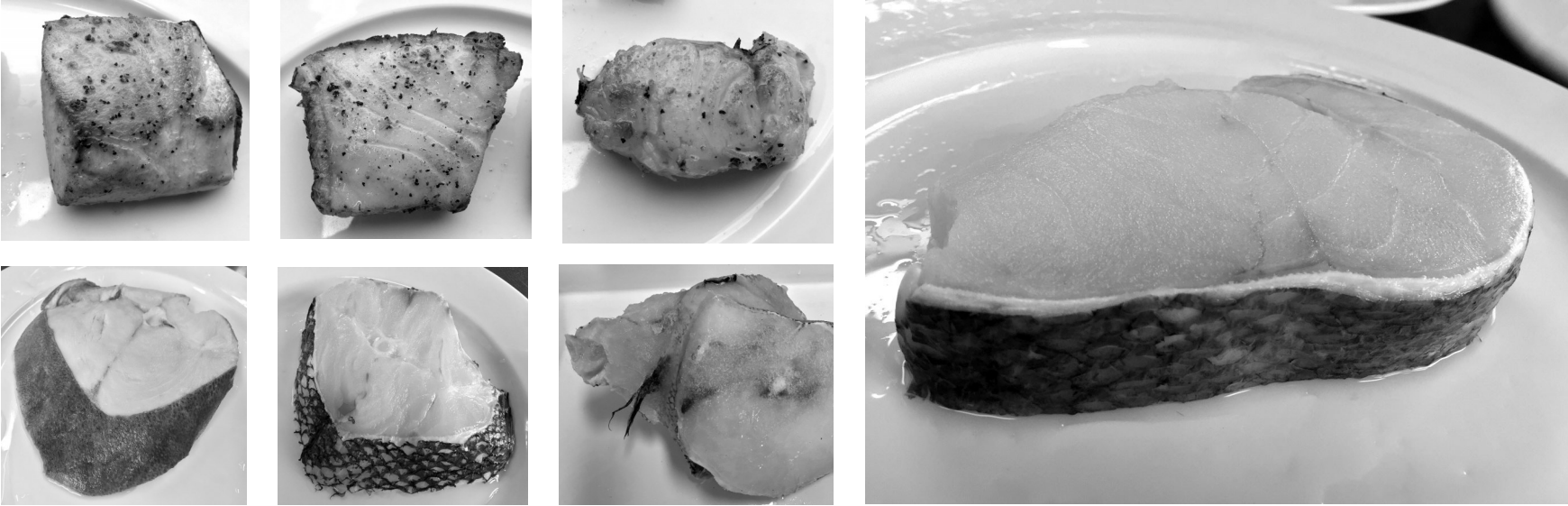




(上接 A04 版)

七家超市14种“鳕鱼”都不是真鳕鱼



以上7块鳕鱼来自杭州不同的7家著名大超市，它们都以“鳕鱼”为名义销售，最贵的“银鳕鱼”售价400元/公斤。经过检测，它们都不是真正的鳕鱼。



扫一扫
关注“好奇实验室”
看假鳕鱼检测鉴定过程

记者 史鹏飞 摄影 施德勇

吃了屁股漏油的鳕鱼是个什么鬼？

在杭州7家大超市购买的14种鳕鱼中，《好奇实验室》没有发现那种吃后“屁股漏油”的坑爹油鱼，但在勾庄冷冻品批发市场里却找到了——这个市场是许多酒店、饭店采购食材的必选之地。

在一家专卖鳕鱼的摊位上，摊主热情地介绍了自己的鳕鱼，每斤价格从十几元到上百元不等，种类有水鳕鱼、龙鳕鱼、黑鳕鱼、银鳕鱼等等。

听好奇君说是小本买卖，店家重点推销了龙鳕鱼鱼片。“你做配菜，用这个龙鳕鱼就可以了嘛，十三块一斤，切开

和银鳕鱼没啥区别的。

“我知道你做快餐，日本料理很喜欢用这个龙鳕鱼来煎，和银鳕鱼吃起来一模一样。”

《好奇实验室》买下这种“龙鳕鱼”，再次送DNA检测，结果它就是油鱼，学名异鳞蛇鲭。

浙江省水产质量检测中心技术负责人王扬说，油鱼并非有毒，但它体内含近20%的油脂，其中的蜡酯是不能消化的，只好原样再排出来，会造成轻度腹泻，就是“屁股漏油”的原因了。

油鱼在我国还没明令禁止销售，但在日本和意大利等国已经禁止了，而加拿大、英国、新加坡的做法是允许贸易和食用，但包装上必须详细列出其商品名和学名，不得与其他鱼类混淆，还要提示食用的风险和后果，并给出食用建议。

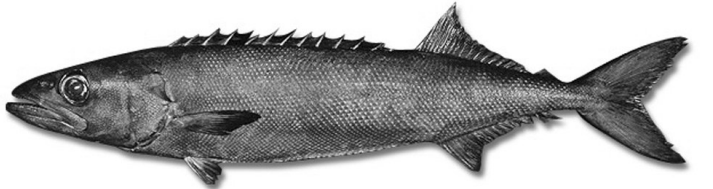
“其实是油鱼，但他却告诉你鳕鱼，吃了很容易拉肚子，我认为这是很严重的欺诈。”吴珊博士说。

《好奇实验室》最后又做了一个追加实验，请来杭州市中策职业学校西餐组教研组长沈俊文，将“银鳕鱼”、“普通鳕鱼”和“油鱼”用色拉油进行煎制，不添加任何作料。

在切、煎的过程中，“银鳕鱼”和“油鱼”非常类似，肉质结实，但油鱼在煎的过程中，溢出了大量的油，而“普通鳕鱼”由于肉含有较多水分，十分松散，一碰就碎。

至于口感，“银鳕鱼”细嫩鲜美，“普通鳕鱼”口感松散，如同常吃的“豆腐鱼”，至于“油鱼”则有腥酸味。

但沈俊文说，想要把“普通鳕鱼”变成“银鳕鱼”也不是没办法，首先在刀工处理的过程中，尽可能切成像银鳕鱼的形状；第二，在煎制前可以将鱼片先蘸些面粉，保证鱼片的完整性；如果有腥酸味，最简单的方法就是用柠檬汁或调味汁。



棘鳞蛇鲭 Oilfish (*Ruvettus pretiosus*)



异鳞蛇鲭 Oilfish (*Lepidocybium flavobrunneum*)

这两种鱼又叫“龙鳕鱼”，其实就是油鱼。

孩子补脑一定要深海鱼吗？

那么，这些冒了名、沾了光的“银鳕鱼”、“普通鳕鱼”，在营养价值上跟真正的鳕鱼相差多少呢？同事和我说了这样一件事。

同事儿子早产，到吃辅食时去儿保咨询，医生建议多吃鱼，促进脑部发育，于是他就跑到超市买最贵的鳕鱼。吃着吃着，发现吃不起了，于是又跑去儿保，医生笑了，说去菜市场买黑鱼片就足够了。

建议孩子多吃鱼肉，是因为鱼肉中的赖氨酸含量高，赖氨酸是人体合成脑神经、生殖细胞核蛋白和血红蛋白不可缺少的成分，特别是在儿童发育期、患病后恢复和妊娠哺乳期，对赖氨酸的营养要求高。

湖南农业大学食品科学技术研究院曾对鲢鱼、小黄鱼、海鳗、鳕鱼中的营养成分做过实验分析——

种类	水分	蛋白质	脂肪
鲢鱼	77.69	17.65	3.42
小黄鱼	77.27	17.91	3.25
海鳗	74.26	18.23	6.08
鳕鱼	90.48	9.69	0.45

而赖氨酸含量，鲢鱼是1.743、小黄鱼1.813、海鳗1.673、鳕鱼1.527。

由此看，差别并不是很大。

浙江省水产质量检测中心技术负责人王扬说，鳕鱼除了脂肪含量低一点，从氨基酸、脂肪酸等的评价来说，这些鱼类都符合人体的营养要求，也不是不可替代的。

“深海鱼是一个很大的类别，很多都含丰富的欧米伽3脂肪酸，但淡水鱼也有，此外日常其他食物，比如说油脂类、橄榄油、菜籽油，这些油品里面也含有欧米伽3、欧米伽6，都可以互相替换。”浙江省人民医院营养科副主任医师钱展红说，“饮食的关键在于均衡，除了海鱼，我们也能通过别的食物，来获取促进孩子智力发育的营养物质。”

鸣谢：

浙江省检验检疫科学技术研究院
浙江省海洋与渔业局
浙江省水产质量检测中心
浙江省人民医院
杭州市中策职业学校