食品安全系列宣传 2021 年之二十六：

爱吃鱼又怕鱼腥味？这有 4 种很棒的去腥方法

科普中国-乐享健康 2021-08-30

鱼肉鲜美又营养，
可是很多朋友就是不爱吃鱼，
问及原因大都回答：

有刺，好危险，
还太腥了，受不了。

嫌刺多可以买**刺少的鱼**，
比如桂鱼、鲶鱼、鲅鱼、
黄花鱼、鲈鱼、青花鱼、
三文鱼、鳕鱼。

买鲈鱼吧，
刺少。

至于腥，自有方法应对，
这篇文章就结合理论和实践，
来跟大家分享4种去腥的方法，
看看你家都用起来了吗？

谷传玲女侠
中国注册营养师

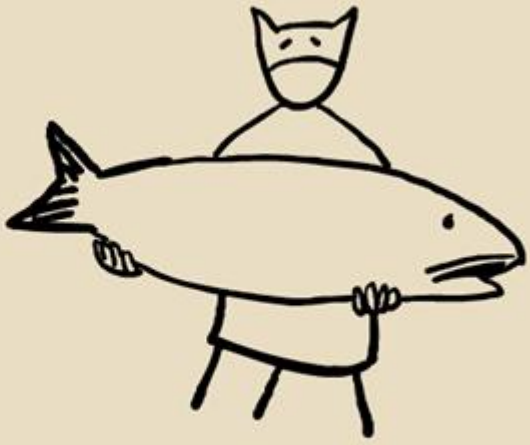
一、鱼为什么会有腥味?

这主要跟鱼的养殖环境
和新鲜度有关，
比如：某些蓝藻和放线菌
代谢会产生土臭素，

生活在同一水域的鱼
能直接吸附土臭素，
也能通过进食藻类蓄积土臭素，
这就使得鱼有了土腥味[1]。

鱼体内还含有一种
叫氧化三甲胺的物质，
在鱼死后会降解成三甲胺、
二甲胺等有腥味的物质[2、3]。

三甲胺是海鱼腥味
的主要来源。



鱼富含的不饱和脂肪酸，
容易氧化分解成醛、醇、酮，
这些小分子物质具有挥发性，
闻着也是腥的[4]。

研究认为醛类
物质是淡水鱼腥味的
主要物质。

鱼表皮粘液和鱼肉中的各种蛋白，
经过一系列的反应也会产生
有腥味的δ-氨基戊酸、
δ-氨基戊醛、六羟基吡啶等
有腥味的物质。

二、鱼的腥味成分如此复杂，烹调中如何去腥[5]？

1.做鱼时加点儿酸。

三甲胺是碱性的，

烹调时加点儿酸就能和碱反应，

生成无腥味的物质。

所以建议：煎鱼比如三文鱼、鳕鱼、青花鱼前，**把柠檬汁、盐和黑胡椒涂抹到鱼的表面**，腌制10～15分钟再煎，不仅能去腥，口感还有柠檬的清新。

炖鱼时先把西红柿煸炒出酱，
然后加入水，
水开后再加入鱼，
我们家经常这样炖巴沙鱼块。

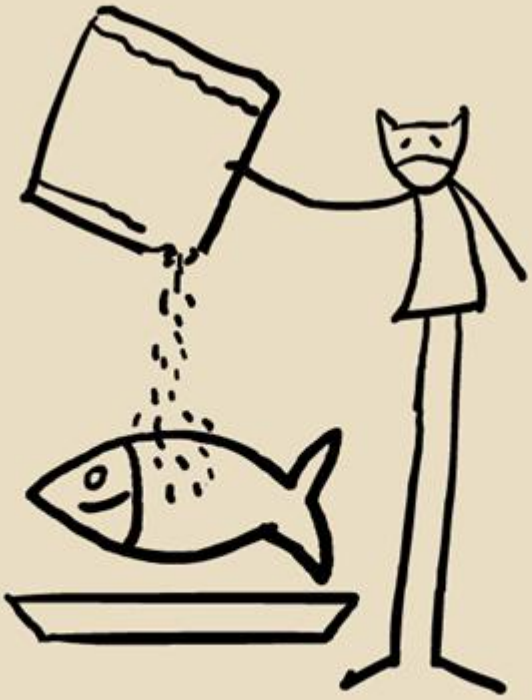
巴沙鱼块只要解冻后放锅里，
不用做任何其它处理，
做出来的也不腥，
鱼汤还有西红柿特有的酸爽，
每次都会吃得一点儿不剩；

巴沙鱼块

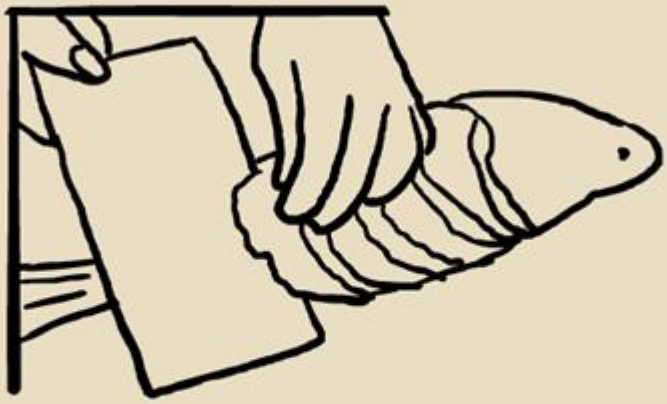
如果炖鲫鱼汤，
可以把鱼**炖出白汤后**
淋一点儿醋，
同样去腥。

2.加香辛料来掩盖腥味。

做鱼时加些味道强烈的香辛料
比如葱、姜、蒜、辣椒、
花椒、桂皮、八角、胡椒粉，
也能掩盖部分腥味。



所以蒸鱼前建议给鱼打些花刀，
把姜片插入花刀里，
鱼肚子里也放些姜片和葱丝；
或者把葱丝、花椒等香辛料
熬煮半小时，冷却过滤后，
蒸或炖鱼前用来腌鱼。



3.用盐和酒腌鱼。

用盐腌鱼就像腌萝卜一样，
能让鱼出水，
然后鱼肉细胞里的部分
腥味物质就跟着溶出来了，

而酒精有很好的挥发性，
所以很多地方做鱼时
都会放点黄酒、米酒或白酒，
它们就能协同配合
把腥味物质带走；

另外，盐还能抑制细菌繁殖，
减少三甲胺的产生，也能去腥。
所以建议**在鱼表面涂抹盐和酒**，
如果怕盐涂抹不均，
也可以盐水里加入葱段和姜片，
把鱼肉浸泡半小时。

不过盐吃多了容易患高血压，
所以如果放的盐多，
可以腌制20分钟后再用流水
冲洗两分钟去掉部分盐。

4.料酒去腥。

料酒是把上面三种去腥方法结合起来，复配出来的去腥调味料，无论是提前用来腌鱼或者炖煮中淋锅里，都行。

不过，料酒的酒精含量也不低，
按照标准SB/T 10416-2007，
酒精含量都要≥10%，
接近葡萄酒的酒精度数，
比啤酒大概4度的酒精度高很多。

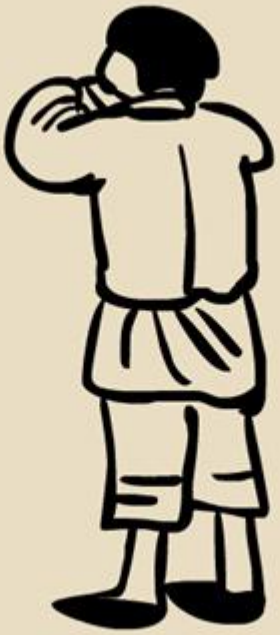
而即使是反复煮沸，
也还是会有酒精残留。
所以如果**家里有孕妇或小宝宝**，
最好**少用或不用料酒**去腥，
可以联合盐和酸
(醋、柠檬汁、番茄酱)去腥。

最后需要提醒的是：
鱼中的不饱和脂肪酸氧化后，
也会产生腥味物质，
而越不新鲜脂肪氧化程度越高，
所以要想鱼腥味小，
买新鲜的鱼也很重要哦。

另外，相比于鱼肉，
鳞和鳃的腥味物质含量更高，
所以烹调前**彻底地去鳞和鳃**
同样重要。

讲得太好了
伏了

明白了，
谢谢猫大夫，
马上转发到
“相亲相爱一家人”。



让医学变得简单

文字：注册营养师 谷传玲
绘图：复旦大学附属中山医院 二师兄
主审：首都医科大学附属北京天坛医院 缪中荣

猫大夫医学漫画”供稿

参考文献：
[1]洪伟, 周春霞, 洪鹏志,等. 水产品腥味物质的形成及脱腥技术的研究进展[J]. 食品工业科技, 2013, 34(008):386-389,399.
[2]王国超. 罗非鱼腥味物质成分检测及脱除方法的研究[D]. 中国海洋大学, 2012.
[3]陈军, 赵立, 孟玉洁. 带鱼脱腥工艺研究[J]. 江苏农业科学, 2012, 40(002):223-225.
[4]付湘晋. 白鲢鱼脱腥及其低盐鱼糜制备的研究[D]. 江南大学, 2009.
[5]周蓓蓓, 胡王, 陈小雷,等. 鱼制品腥味物质检测分析及去除技术研究进展[J]. 食品研究与开发, 2016, 37(014):185-192.

爱吃鱼又怕鱼腥味？这有 4 种很棒的去腥方法