

甲鱼的营养价值以及营养吃法

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/zhishi/a/170345589943405.html>

范文网，为你加油喝彩！

2023年12月25日发(作者：听弹琴刘长卿)



甲鱼的营养价值以及营养吃法

甲鱼常在水底的泥沙中生活，喜食鱼、虾等小动物，是一种卵生两栖爬行动物，甲壳边缘呈柔软状裙边，也是一种很滋补的食材，也有很多的营养价值哦。今天小编给大家整理了甲鱼的营养价值知识，希望对大家有所帮助。

甲鱼的营养价值

蛋白质

甲鱼富含优质蛋白质，能够增强免疫力，抗疲劳。

龟板胶

龟板胶是大分子胶原蛋白质，含有皮肤所需要的各种氨基酸，有养颜护肤、美容健身之效。

动物胶、角蛋白等

甲鱼富含动物胶、角蛋白、铜、维生素D等营养素，能够增强身体的抗病能力及调节人体的内分泌功能，也是提高母乳质量、增强婴儿的免疫力及智力的滋补佳品。

不饱和脂肪酸

甲鱼中的多不饱和脂肪酸的含量很高，对高血压、冠心病、动脉硬化和老年性痴呆、记忆力减退、健忘等症有良好的预防和治疗作用。还具有护肤美容的功效。

钙

甲鱼富含钙，钙能维持牙齿和骨骼健康解除烦躁情绪，促进青少年骨骼发育，预防中老年人骨质疏。

铁、叶酸

甲鱼中含铁质、叶酸等，能旺盛造血功能，有助于提高运动员的耐力和恢复疲劳。铁还能预防缺铁性贫血。

锌

甲鱼富含锌，锌促进食欲，增强免疫力，促进生长发育。

硒

甲鱼含硒，能提高免疫力，高抗氧化、延缓衰老，防癌，保护眼

睛，维护心脏和肝功能的正常。

维生素A

甲鱼富含维生素A，能够增强免疫力，保护皮肤，保证眼睛的暗视力，促进身体的生长发育。

维生素B2

甲鱼富含维生素B2，维生素B2又叫核黄素，缺乏它会出现口角炎、唇炎、眼结膜炎和阴囊炎等。

维生素E

甲鱼含维生素E，维生素E又称生育酚，抗氧化和防癌，延缓衰老，滋润肌肤减少皱纹，调节内分泌等。

烟酸

甲鱼含烟酸，烟酸又称维生素B3或维生素PP，抗糙皮病，扩张血管，促进血液循环，降血压。

甲鱼怎么吃最营养

美容养颜——青蒿甲鱼汤

材料：青蒿10克、干桃花10克(鲜花更好)、黄芪10克、甲鱼200克(去毛，去内脏，保留骨)。

做法：将前3味药放入沙锅内，加水适量，煎汤，去渣留液，再与甲鱼一同放入沙锅内煎煮，如药液过少，再加适量清水，约煎半小时后，温度略低时加入蜂蜜即可，连服半月以上。

功效：此方有滋阴养颜、补血滋润之功效，适宜女性。

滋阴益气——枸杞沙苑甲鱼汤

材料：甲鱼1只约500克，去头及内脏，切块，枸杞子、沙苑子各50克。

做法：洗净用纱布包好，共煮至甲鱼肉烂，去中药加调料，吃肉喝汤。

功效：用于气阴两虚、肝肾不足，表现为气短乏力、腰膝酸软、手足心热、白细胞下降等。补血养阴药膳。

补血补气——当归党参甲鱼汤

材料：甲鱼一只，当归50克，党参50克。

做法：甲鱼去头及内脏，切块。用纱布包当归和党参，与甲鱼共煮至肉烂，去中药加盐及调料即可。

功效：用于慢性病贫血、免疫功能低下、口干咽燥、消瘦乏力等症。

益气补肾——黄芪枸杞炖甲鱼

材料：黄芪50克，枸杞子30克，甲鱼500克，生姜10克，醋、食盐、酱油、葱段、味精备适量。

做法：将黄芪用清水浸润切片布包；枸杞子洗净；甲鱼去内脏后切块；生姜洗净，切成片；将以上材料一并放沙锅中，加清水适量炖煮，先用武火烧沸后，再用文火慢煮，至熟烂后，去药包，调味即可。吃甲鱼，喝汤。隔日一剂，分二次食完，连续服食3~5剂。

功效：补益脾肾，益气养阴。气虚阳微之鼻咽癌。

调经止血——鲜藕甲鱼汤

材料：甲鱼一只，鲜藕500克，仙鹤草100克，白茅根100克。

做法：鲜藕切片煮水，纱布袋装仙鹤草、白茅根，与鲜藕共煮约半小时后捞出，加入甲鱼，文火慢煮至肉烂，加盐及味精适量，吃肉喝汤。

功效：用于血热妄行引起的月经过多、鼻血、咯血及消化道出血等症。

补肾健脾——怀杞甲鱼汤

材料：怀山药10-15克，枸杞子5-10克，500克甲鱼1只

做法：甲鱼宰杀，去内脏后切块，备用；怀山药清洗干净，切块备用；枸杞子泡发，备用；将甲鱼与怀山药、枸杞子一起炖熟，最后放入姜、盐、酒少许调味后即可食用。

功效：这款药膳具有滋阴补肾、益气健脾的功效，而且对于中老年人群而言，经常食用还具有预防骨质疏松的作用

。

哪些人不能吃甲鱼

肝炎患者

由于胃黏膜水肿，小肠绒毛变粗变短，胆汁分泌失调等因素，消化吸收机能大大减弱。而甲鱼含有很丰富的蛋白质，病人食后不仅难

以吸收，反而会加重肝脏负担，严重时肝细胞还会大量坏死，血清胆红素剧增，血浆浓度升高，诱发肝昏迷。

失眠、孕妇及产后泄泻也不宜食用

虽然它具有滋阴益肾的功效，但是甲鱼性味咸寒，有着较强的通血络、散瘀块作用，因而有一定堕胎之弊，尤其是鳖甲的堕胎之力比鳖肉更强。

肠胃功能虚弱、消化不良的人应慎吃

尤其是患有肠胃炎、胃溃疡、胆囊炎等消化系统疾病患者不宜食用。脾胃虚弱的人，更不能多吃，否则往往使人不思饮食，肚腹胀满，甚至引起腹泻。

幼儿要少食甲鱼

甲鱼属于高蛋白质滋补品，儿童脾胃娇嫩，在食用时则有可能导致孩子消化不良，加重脾胃的负担，因此要少食。

由于甲鱼有一定“凉性”，因此腹满厌食、大便溏泄、脾胃虚寒者不宜吃；有水肿、高脂血症的人也不宜吃。即便体质适合，也不要多吃久吃，要防止“滋腻厚脾”——也就是补养太过，影响正常的消化功能，身体反而无法吸收这些营养。



更多 在线阅览 请访问 https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发