2024년 04월 20일 15시 18분

목차

목차 2
참조기 3

참조기

참조기는 양질의 단백질과 비타민 A와 D가 풍부하여 몸이 쇠약해 졌을 때 먹으면 기력을 되찾는데 좋고, 야맹증 과 안질환에 도움이 되며,
육체와 정신 피로회복에 좋을뿐만 아니라 지방질이 적어 소화가 잘 되므로 발육기의 어린이나 소화기관이 약한 노인에게 특히 좋다.
참조기는 등쪽은 회색을 띤 황금색이며, 배쪽은 선명한 황금색이나 부세는 몸에서 황금빛이 돌지 않고 등이 검다.
참조기는 입이 붉은 색을 띠고, 눈 주위가 노랗고 머리 상단부에 다이아몬드형 유상돌기가 있다.
주요 요리방법은 탕, 조림, 찜, 구이 등이 있다.

목포수산업협동조합 바로가기

COPYRIGHT © MOKPO-SI. ALL RIGHT RESERVED.

MokPo - Si
Web Contents