

水

产

品

养生宜忌



讲述养生之道
阐述调理之法
田洪江◎编著

为您健康指引道路
为您生活增添活力
中国轻工业出版社

水产品尤其是海鲜几乎成为营养的代名词，在吃海鲜成为一种时尚的今天，我

们关注的不是我们是否在时尚的潮流中，而是水产品对于健康的重要。本书包括水产品的释名、水产品的采集加工、水产品的性味、水产品的功效主治、水产品的营养成分以及与水产品相关的养生食谱。择其善者而从之，相信您所关注的就是我们关注的！



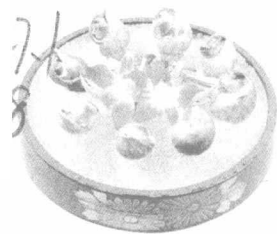
家庭养生宜忌丛书

养生宜忌

水

产

品



讲述养生之道
阐述调理之法

为您健康指引道路
为您生活增添活力

田洪江◎编著

中国轻工业出版社

成为营养的代名词，在吃海鲜成为一种时尚的今天，我

们关注的不是我们是否在时尚的潮流中，而是水产品对于健康的重要。本书包括水产品的释名、水产品的采集加工、水产品的性味、水产品的功效主治、水产品的营养成分以及与水产品相关的养生食谱。选择其善者而从之，相信您所关注的就是我们关注的！



图书在版编目 (CIP) 数据

水产品养生宜忌/田洪江编著. —北京: 中国戏剧出版社, 2006.12

(家庭养生宜忌丛书)

ISBN 978-7-104-02494-1

I.水... II.田... III.①家庭保健—基本知识
②养生(中医)—基本知识 IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 146775 号

水产品养生宜忌

田洪江 编著

责任编辑: 赵 莹

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社 址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100089

电 话: 58930242 (发行部)

传 真: 58930242 (发行部)

电子邮箱: fxb@xj.sina.net (发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京金马印刷厂

开 本: 700mm×1000mm 1/16

印 张: 288

字 数: 3920 千

版 次: 2007 年 1 月北京第 1 版 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-104-02494-1

定 价: 396.00 元 (全二十册)

版权所有 违者必究

健康白区 养生护照

“健康是金、长寿是福”，在人们日益不堪承受生命之重的今天，健康长寿就成了除我们事业外，另一个需要我们交付关注去攀登与占领的高地。从某种意义上说，事业就象个主外的男人，而健康则是支撑事业、支撑男人走得更稳、走得更好、走得更远的那个“男人背后的女人”，她的名字叫养生。

养生，又称摄生、道生、养性、保生、寿世等。所谓养，就是人们常说的保养、调养、补养的意思；所谓生，就是生命、生存、生长的意思。总之，养生就其本意，是指根据生命的发展规律，为达到保养生命、健康精神、增进智慧、延长寿命的目的一种科学理论和方法。养生，渗透于生活的点点滴滴，我们可以肯定地说永生是笑谈，但我们可以同样肯定地说在养生的贴身呵护下，我们的健康长寿触手可及。

基于此，我们广泛听取了诸如医药专家、营养学家等的意见和建议，并在通过大量有关健康的调查、分析和总结基础上，组织专家富有针对性地编写了这套“家庭养生宜忌丛书”，包括《蔬菜养生宜忌》《水果养生宜忌》《野菜养生宜忌》《杂粮养生宜忌》《药膳养生宜忌》《本草养生宜忌》《四季养生宜忌》《茶饮养生宜忌》《水产品养生宜忌》《肉禽蛋乳养生宜忌》。如果一套书是一本奔向健康的护照，那么一本书就是一次次通关的签证，一套书形成的是一个对病魔的战场，那么一本书就是以膳食作为基础性材料，构建的一道“健康的马其诺防线”

虽然我们没有摆出为健康清理门户的姿态，以“疗治”的身份去冲锋陷阵；虽然我们没有秉持防患于未然的战略理论，吹响“预

防”的冲锋号,但,我们本着“健康神圣不可侵犯”的决心和气魄精心布阵,取料便捷、出身寒门的“释名”,按图索骥、招之即来的“采集加工”;冲锋陷阵、本色不改的“性味”与“营养成分”;步步为营、层层设防的“附方”和“养生食谱”,他们各自忠于职守,又互相联结、众志成城,相信在拿到这 10 张签证的时候,健康护照就指日可待了!

“路漫漫,其修远兮,吾将上下而求索”,一份责任让我们从容出发,一份信心让我们在健康之路上坚定前行,但,我们需要你的支持、鼓励和指正! 祝愿广大读者健康快乐!

编 者

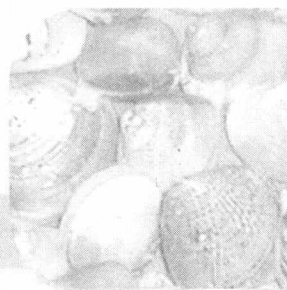
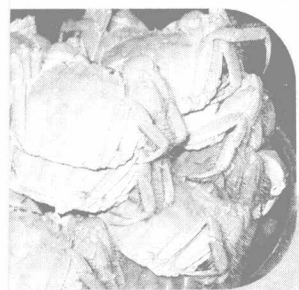
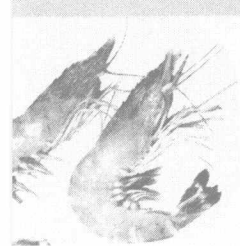
家庭
宜忌
丛书

目 录

水菜类	1
石 莼	3
石花菜	5
鹿角菜	8
龙须菜	13
龟鳖类	17
鳖	19
蟹	29
蚌蛤类	41
牡 蛎	43
蚌	48
蚶	54
蛤 蜊	57
海 螺	63
田 螺	70
鱼 类	77
鲤 鱼	79
鲢 鱼	92
鳊 鱼	109
鲩鱼	111
青 鱼	119
黄花鱼	127

鲳 鱼	136
鲫 鱼	142
鳊 鱼	154
鲈 鱼	158
鳊 鱼	172
鲨 鱼	178
石斑鱼	182
无鳞鱼类	187
鳊 鱼	189
泥 鳅	200
黄 鱼	205
比目鱼	212
虾	215

水菜类



石 莼

【释 名】石莼出自海边,附石而生。茎长二三寸,颜色青而滑,又很光莹。茎间有丫,丫中生花。石莼的形状像豆,叶子比铜钱大,像慈菇叶。

【采集加工】藻体黄绿色,长 10 ~ 30 厘米,可达 40 厘米。体近似卵形,边缘常略有波状,或呈广宽的叶片状。体厚在 45 微米上下。生长在海湾内,中潮带及低潮带的岩石上或石沼中。分布浙江至广东、海南岛沿岸;黄、渤海沿岸稀少。

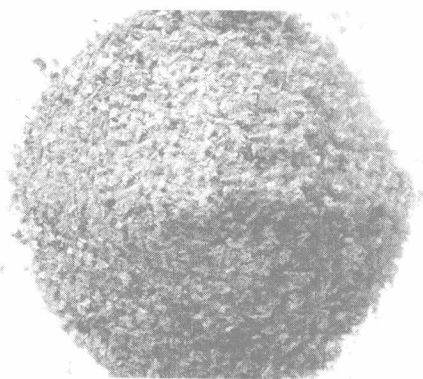
【性 味】味甘,性平,无毒。

【功效主治】主治下水,利小便;治风秘不通,五膈气,小腹结气,可煮汤饮用。所以人们用它来治痢疾。

【营养成分】

每 100 克含:

成分名称	蛋白质 (克)	碳水化合物 (克)	胆固醇 (毫克)	维生素 A (毫克)	胡萝卜素 (毫克)	维生素 C (毫克)	钙 (毫克)
含量	1.61	/	/	/	/	/	/



养生食谱

益脾石莼面

【原料】鲜石莼 500 克, 面条 200 克。精盐、味精、葱花、猪油适量。

【制作】

(1) 将石莼去杂洗净切段, 将面条入沸水锅内煮熟, 捞出放入碗内。

(2) 油锅烧热, 下葱花煸香, 投入石莼煸炒几下, 加入适量水, 精盐烧至入味, 点入味精, 用勺盛起浇在面条上即成。

【功效与特点】此面由石莼与厚肠益脾的面粉相配而成, 可为人体提供丰富的营养成分。具有软坚散结、清热祛痰、利水解毒的功效, 适用于喉炎、颈淋巴结肿大、瘦瘤、小便不利、水肿等病症。

开胃莼菜羹

【原料】鲜黄鱼 1 尾(重约 750 克), 莼菜 100 克。料酒、精盐、酱油、白糖、葱段、姜片、蒜茸、湿淀粉、麻油、猪油适量。

【制作】

(1) 将黄鱼去鳃、内脏、鳞洗净。莼菜去杂洗净切小段。锅内放适量清水及葱、姜、料酒、黄鱼, 用武火烧沸, 改文火烧至鱼肉熟透, 捞出拆下鱼肉。

(2) 另一锅内放猪油烧热, 投入葱、姜、蒜煸香, 放鱼肉、莼菜, 加入酱油、白糖、精盐和鱼汤至入味, 用湿淀粉勾芡, 起锅装碗, 淋入麻油即成。

【功效与特点】此羹由莼菜与开胃、益气、填精的黄鱼相配而成。

石花菜

【释 名】石花菜

又名海冻菜、红丝、凤尾等,是红藻的一种。它通体透明,犹如胶冻,口感爽利脆嫩,既可拌凉菜,又能制成凉粉。石花菜还是提炼琼脂的主要原料。琼脂又叫洋菜、洋粉、石花胶,是一种重要的植物胶,属纤维类食物,可溶于热水中。琼脂可用来制作冷食、果冻或微生物的培养基。



【采集加工】石花菜生长在海和沙石之间。有两三寸高,形状如珊瑚,有红、白两种颜色。它的枝上有细齿。如将它的根埋在沙地中,可再生枝,有一种稍粗像鸡爪的枝,叫鸡脚菜,味道更好。这两种如长时间浸泡,会化成胶而凝固。

【性 味】味甘、咸,性寒、滑,有毒。

【功效主治】石花菜能在肠道中吸收水分,使肠内容物膨胀,增加大便量,刺激肠壁,引起便意。所以经常便秘的人可以适当食用一些石花菜。石花菜含有丰富的矿物质和多种维生素,尤其是它所含的褐藻酸盐类物质具有降压作用,所含的淀粉类硫酸脂为多糖类物质,具有降脂功能,对高血压、高血脂有一定的防治作用。中医认为石花菜能清肺化痰、清热,滋阴降火、凉血止血,并有解暑功效。

【宜 忌】适合人群:一般身体健壮者较为适合。孕妇不宜

经常吃。

养生食谱

清润石花菜汤

【原料】鲍鱼250克,石花菜120克,陈皮、生姜、蜜枣适量。

【制作】

(1)石花菜用水浸泡、洗净,鲍鱼、陈皮、蜜枣洗净。

(2)把全部材料放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲2小时,调味待用。

【功效与特点】本汤治症多因秋令燥热伤肺,肺失清肃润降之常,以致出现干咳、便秘等。治宜清燥润肺为主,辅以化痰止咳。本品性味甘咸寒,质润而滑利,功能清肺热、润肺燥,并能润肠燥而滑大便,大便通畅又有利于肺气的肃降,石花菜的这种特性对于治疗燥热化肺甚有价值。鲍鱼滋阴清热、润化燥痰,既能助石花菜之清燥润肺、化痰止咳,又可使汤味鲜甜清香。用少量陈皮、生姜、蜜枣,意在和胃调味。

补益石花菜

【原料】豆奶一杯,石花菜汁150毫升,柠檬1/4个,蜂蜜两茶匙。

【制作】将石花菜洗干净,熬煮两小时左右过滤,取其汁液150毫升,加入豆奶搅匀,倒入小容器中,待成型后即可。

【宜忌】遇冷成果冻形态,可加牛奶、豆奶等。

糖醋石花菜

【原料】石花菜100克,白糖50克,醋20克。

【制作】将石花菜用清水浸泡24小时,捞出控干,择成小块后下锅煮开,捞出放入凉水中冷却后,再捞出控干,入缸。将煮

沸冷却后的糖、醋液加入菜缸内浸渍,中间倒两次缸。10 天后即为成品。

【功效与特点】色泽新鲜、质脆而艮、酸甜可口。

鹿角菜

【释 名】鹿角菜生长在海中的石崖间,长三四寸,紫黄色。味道极其滑美。如果让它在水里长时间浸泡或在开水里泡,就会化成胶状。

【采集加工】8~9月份生于岱阴枯木丛中,季节性很强,不易采寻。其高15厘米,米黄色,基部白色。主枝粗壮,顶端不规则分枝,形似鹿角。小枝顶端钝,有2~3个小齿。菌肉白色,内实。

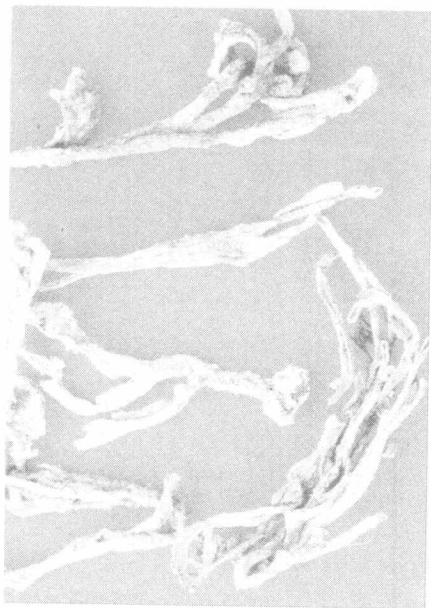
【性 味】味甘,性寒,滑,无毒。

【功效主治】能下热风气,疗小儿肺疾。从事炼丹的人吃后,能抵御丹石的侵害。解面热。但男子不可经常食,否则发旧病,损腰肾经络血气,令人脚冷痹痛,面色不好。

【营养成分】

每100克含:

成分名称	蛋白质 (克)	碳水化合物 (克)	胆固醇 (毫克)	维生素A (毫克)	胡萝卜素 (毫克)	维生素C (毫克)	钙 (毫克)
含量	11.9	/	/	/	/	/	/



养生食谱

爽口鹿角菜

【原料】鹿角菜 150 克,火腿 20 克,玉兰片 20 克,黄瓜皮 20 克,绿豆 15 克。清汤 100 克,味精 5 克,绍酒 15 克,淀粉 50 克,鸡油 5 克,精盐 10 克。

【制作】锅内放清水、绿豆,烧沸后捞出绿豆,将鹿角菜放绿豆汤中氽过,然后在清水中浸泡 1 小时,捞出沥干。将鹿角菜、火腿、玉兰片、黄瓜皮均片成抹刀片,鱼鳞状正面朝下间隔整齐地摆在碗中。清汤、味精、绍酒、食盐调匀浇入碗内,上笼用旺火蒸半小时取出,滗出汤汁扣在盘内。将滗出的原汤,勾上芡,淋入鸡油,浇在菜面上即成。

【功效与特点】香郁爽口,鲜艳美观,是一种风味独特的野菜佳肴。

清肺热鹿角菜汤

【原料】蛤蚧尾 1 对,水鱼 1 只(约 500 克),鹿角菜 120 克,生姜、红枣适量。

【制作】水鱼去肠脏,其余各材料洗净,一齐放入煲内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲 2 小时,调味待用。

【功效与特点】本汤治症乃因肺肾阴虚、虚火灼肺所致,此时,正虚邪恋,虚实夹杂,治之既需清肺热,又需养肾阴。汤中鹿角菜为海萝科植物海萝、鹿角海萝的藻体,含有牛黄酸、多糖、碘、钾、钠、硅、磷、铁、钙、镁等,性味甘咸寒,质滑润,功能清热、化痰、润肺。蛤蚧含有蛋白质,有雄性激素和雌性激素作用,功能补肺肾、平喘咳。水鱼滋肾阴、清虚热。合而为汤,共奏清热化痰、养阴润肺之效。

山东丸子

【原料】猪肥瘦肉 350 克、鹿角菜 350 克、海米 25 克、鸡蛋 50 克、香油 50 克、葱、姜末各 10 克、料酒 15 克、米醋 15 克、盐 7 克、味精 5 克、酱油 15 克、香菜段、末各 10 克、鸡汤 500 克。

【制 作】

(1) 用温水将鹿角菜泡开去根洗净。海米泡软剁成末。

(2) 猪肉剁成馅放入盆内，加进盐、味精、酱油各 3 克，再加入鹿角菜末、香菜末、海米末和适量水。并将鸡蛋打入盆内，搅拌成馅，将馅挤成直径 3 厘米的丸子，放入盆中上屉蒸 15 分钟左右取出放入碗内。

(3) 炒勺放入鸡汤，加入盐、味精、酱油、米醋、料酒等，汤开后将浮沫撇去，淋入香油，将汤浇在丸子上，把香菜段撒上即可。

【功效与特点】汤清淡鲜香，丸子味美可口。

八仙瑶池聚会

【原料】山鸡肉 100 克，赤鳞鱼 65 克，鹿角菜 50 克，松蛾 50 克，松香蛾 50 克，雷振蛾 50 克，白菜心 50 克，豆腐 50 克，鸡蛋清 50 克；味精 1 克，精盐 5 克，清汤 100 克，葱椒油 10 克，绍酒 15 克，菜油 250 克（实耗油 50 克），淀粉 50 克。

【制 作】

(1) 山鸡肉洗净切成片，放入鸡蛋清、味精、精盐、湿淀粉上浆拌匀，倒入六成热（约 150℃）油锅中划油后捞出。

(2) 将赤鳞鱼洗净。

(3) 鹿角菜、松蛾、松香蛾、雷振蛾、白菜心洗净切段，豆腐切片，与赤鳞鱼均放入沸水中一焯，捞出与山鸡片一起放入瓷盘中合为“八珍”。

(4) 鸡里脊肉去筋膜剁成泥，加入鸡蛋清、精盐、清汤、味精、葱椒油搅成鸡料子，与余下的豆腐制成泥拌匀成稀糊状，倒入 90℃ 的