

百病食疗600系列

精选 水产 食疗

600

主编 美雯

鲢鱼参木汤

【原料】鲜鲢鱼1条，党参15克，白术15克，山药30克，精盐适量。

【制法】将党参、白术、淮山药洗净，一同入锅，加适量的水，先用大火煮沸，再转用小火煎煮30分钟，去渣取汁，备用。鲜鲢鱼去鳃及内脏洗净，与药汁、精盐一同放入沙锅内，用小火慢炖至鱼肉熟烂即成。

【功效】补益脾胃。适用于胃下垂等。

【用法】佐餐食用，饮汤吃鱼肉。



中国计划出版社

百病食疗 600 系列

R247.1
123

精选水产食疗

600 万

主 编 美 雯
编 著 许 浩 罗竹青
胡健宇 顾心漪
孔梦茜 滕正潇
杜博文 汪思棋
胡星洋 郭瑞雪

中国计划出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

精选水产食疗 600 方 / 美雯主编. —北京: 中国计划出版社, 2005.5

(百病食疗 600 系列)

ISBN 7-80177-429-9

I. 精… II. 美… III. 水产品 - 食物疗法

IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 031256 号



百病食疗 600 系列

精选水产食疗 600 方

主 编	美 雯
责任编辑	马一鸣
封面设计	甜 豆
出版发行	中国计划出版社
地 址	北京市西城区木樨地北里甲 11 号 国宏大厦 C 座 4 层
邮 编	100038
电 话	010-63906433 63906381
经 销	新华书店北京发行所
印 刷	浙江省邮电印刷厂
开 本	850 × 1168 1/32
印 张	10.125
字 数	220 000
版 次	2005 年 5 月第 1 版
印 次	2005 年 5 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-80177-429-9/TS · 009
定 价	16.80 元

前言

水产品包括河鲜和海鲜两部分。大多数水产品的蛋白质含量都很丰富，不仅含有人体所需的8种必需氨基酸，而且还含有儿童成长必需的组氨酸。水产品的肌肉纤维较短，结构疏松，肉质细嫩，容易被人体消化和吸收。此外，水产品的脂肪含量很低，而其中含有多多种不饱和脂肪酸，尤其是海鱼，脂肪中所含的多种不饱和脂肪酸，对促进人体大脑功能、增强记忆力、预防大脑功能衰退、改善血液黏稠度和流动性、防治动脉硬化及心血管病症等都具有积极的作用。

许多水产品可以防癌抗癌。例如，银鱼体内富含钙，为鱼类之冠，如果经常食用，能有效地预防结肠癌和直肠癌的发生。黄鱼体内含有17种氨基酸，是癌症患者理想的蛋白质补充食品，尤其对患有大肠癌并伴有大便溏泄的患者效果较好。海藻所含的海藻酸钠对癌细胞具有一定的抑制作用。海带则具有治疗甲状腺肿大和抗肿瘤的功效益，能选择性地滤除镉、镉等致癌物质，增进肠的蠕动和增加大便量，以防止大肠癌的发生。而海参含有丰富的多种氨基酸，能加强人体造血功能，其所含的海参素具有一定的抗癌作用。



水产品还具有滋养皮肤的功效，所以也是一种美容食物。其所含营养成分与皮肤黏膜的生理代谢有密切关系，经常食用，会使人体的皮肤黏膜得到必要的蛋白质、氨基酸、维生素和微量元素的补充并促进其代谢。

食用水产品要注意卫生。如鱼、虾、蟹、贝等是市民餐桌上颇受欢迎的美味菜肴，但由于江、河、湖、海长期受到各种污染，栖息在这些水体中的各类水产品也会不同程度地带有各种肠道致病菌。而水产品从捕捞到食用，一般会间隔相当一段时间，这又给病原体的迅速繁殖提供了机会。食用水产品如果不进行加热灭菌处理，可能会导致食物中毒，还有可能引发伤寒、副伤寒等肠道传染病，甚至造成疾病的流行。因此，不要食用生的或半生的水产品。

本书所选水产品治病养生的食疗方由原料、制法、功效、用法等四项内容构成。原料中包括材料与用量两部分，其中用量按国家统一计量单位“克”来计算；制法是介绍每一食疗方的制作方法；功效是简述每一食疗方的治病作用和养生保健的范围，读者可根据医生的指导来选用对症的食疗方；用法主要介绍食用方法。全书突出了知识性、实用性和

科学性，愿读者在大饱口福的同时，还能兼收治病防病之效。需要说明的是，食疗仅是现代医学正规治疗的有益补充，不能取代正规治疗，也不能把它与正规治疗对立起来，那种以为食疗能够包治百病的想法是不正确的。

编者

目录

一、水产品食用与疗养 1/

二、内科疾病疗养方 26/

感冒 26/ 急性支气管炎 27/ 慢性支气管炎 28/ 支气管哮喘 30/
支气管扩张 32/ 肺炎 33/ 肺结核 35/ 消化不良 40/ 腹胀 48/
胃下垂 49/ 胃、十二指肠溃疡 50/ 慢性胃炎 53/ 肠炎 56/ 便秘
58/ 急性肝炎 63/ 慢性肝炎 65/ 肝硬化 68/ 脂肪肝 69/
胆囊炎 胆石症 72/ 高血压病 74/ 冠心病 78/ 脑卒中 80/
高脂血症 81/ 贫血 92/ 泌尿系感染 102/ 泌尿系结石 106/ 慢
性肾炎 106/ 尿血 107/ 失眠 108/ 头痛 114/ 眩晕 121/ 甲
状腺功能亢进 127/ 糖尿病 128/ 骨质疏松症 142/

三、儿科疾病疗养方 149/

百日咳 149/ 小儿咳嗽 151/ 小儿肺炎 151/ 小儿肺结核 152/
小儿呕吐 153/ 小儿肝炎 153/ 小儿遗尿 154/ 小儿痢疾 155/
小儿腹痛 155/ 小儿厌食症 156/ 小儿疳积 156/ 小儿肾炎 160/
小儿营养性贫血 160/ 小儿营养不良 161/ 佝偻病 162/ 小儿自汗
盗汗 163/

四、妇科疾病疗养方 165/

月经先期 165/ 月经后期 165/ 月经过多 166/ 月经过少 167/



崩漏 168/ 闭经 170/ 痛经 170/ 经行头痛 171/ 经行风疹 171/
 经行吐衄 171/ 经行泄泻 172/ 经行浮肿 172/ 经行身痛 173/
 经行眩晕 174/ 带下病 175/ 先兆流产 181/ 习惯性流产 182/
 妊娠高血压综合征 182/ 妊娠水肿 184/ 羊水过多 185/ 胎儿宫
 内生长迟缓 185/ 胎动不安 186/ 围产期疾病 187/ 产后出血 188/
 产后子宫复旧不全 189/ 产后腹痛 191/ 产后痉症 195/ 产后贫
 血 196/ 产后自汗 盗汗 197/ 产后便秘 197/ 产后缺乳 197/
 乳腺增生 205 急性乳腺炎 206/ 乳头皲裂 207/ 乳房湿疹 207/
 乳头溢液 208/ 乳腺纤维腺瘤 208/ 外阴溃疡 209/ 念珠菌性阴道
 炎 209/ 老年性阴道炎 210/ 阴道前、后壁膨出 211/ 急性子宫
 颈炎 212/ 慢性宫颈炎 212/ 子宫肌瘤 213/ 慢性盆腔炎 214/
 生殖器结核 215/ 不孕症 216/ 瘕症 216/ 更年期综合征 217/

五、男科疾病疗养方 219/

勃起功能障碍 219/ 遗精 228/ 不射精 234/ 血精 235/ 早泄 236/
 少精症 241/ 精液不液化 241/ 不育症 242/ 前列腺炎 244/
 前列腺增生 247/ 阴茎短小 247/ 阴茎异常勃起 248/

六、外科疾病疗养方 249/

疖 249/ 痈 249/ 丹毒 253/ 颈淋巴结结核 256/ 疝气 258/
 痔疮 259/ 脱肛 264/ 腰腿疼痛 265/



七、皮肤科疾病疗养方 272/

座疮 272/ 湿疹 273/ 神经性皮炎 275/ 皮肤瘙痒症 275/ 少白头 276/ 脂溢性脱发 277/ 斑秃 278/ 黄褐斑 279/

八、五官科疾病疗养方 280/

结膜炎 280/ 青光眼 281/ 白内障 281/ 夜盲症 282/ 近视 283/ 咽峡炎 284/ 扁桃体炎 284/ 鼻炎 285/ 鼻出血 285/ 酒渣鼻 286/ 口疮 287/ 口臭 287/

九、防癌抗癌疗养方 289/

鼻咽癌 289/ 甲状腺癌 290/ 肺癌 291/ 乳腺癌 292/ 食管癌 294/ 胃癌 295/ 原发性肝癌 297/ 胆管癌 胆囊癌 300/ 胰腺癌 301/ 大肠癌 302/ 膀胱癌 304/ 前列腺癌 305/ 肾癌 306/ 骨癌 307/ 恶性淋巴瘤 308/ 白血病 309/ 子宫颈癌 310/ 子宫内膜癌 311/ 卵巢癌 312/

附录 烹调一般常识和方法 313/

一、水产品食用与疗 养

1. 鲫鱼

鲫鱼性平，味甘，无毒，具有健脾利湿，利尿消肿，清热解毒，温中下气，通络下乳的功效，可用于脾胃虚弱、食少、乏力、水肿、糖尿病、产后缺乳、痢疾、便血等症。现代医学研究表明，鲫鱼对慢性肾小球肾炎水肿和营养不良性水肿等病症有较好的食疗作用。鲫鱼肉中含有水溶性蛋白质和蛋白酶，鱼油中含有较多的二十碳戊烯酸，可改善心血管功能，降低血液黏稠度，促进血液循环。

鲫鱼的食法较多，适合氽汤、清蒸、红烧、干烧，尤以做汤最能体现其鲜美滋味，经过精心烹调，既可保留其丰富的营养成分，还可成为人们所喜爱的美味佳肴。

素有内热者食用鲫鱼易生疮疡，应少吃、慎吃。

2. 鳊鱼

鳊鱼性温，味甘，具有温中益气、化痰平喘、润泽肌肤、暖脾养胃、益筋壮骨等功效，可用于脾胃虚弱、消化不良、四肢肿胀、腰膝酸痛、行动不便、体虚眩晕、风寒头痛、老人痰喘、妇女头晕及体虚感冒等症。

鳊鱼头大且内含脂肪，胶质较多，肉质肥润，配以豆腐、粉皮、粉丝成菜，风格独具，故可用来制作沙锅鱼头。鳊鱼肉质虽不如鲤鱼、鲫鱼、青鱼、鳊鱼

等肥美，但鳊鱼冬季肉质较厚，只要合理配料，精心烹制，口味亦佳，民间以红烧、白烩、炖汤、清蒸、油浸等烹调方法为多。

热病及虚热者不宜食用鳊鱼。荨麻疹、癣病及疖肿患者也不宜食用。

3. 鲤鱼

鲤鱼性平，味甘，具有开胃健脾、利水消肿、清热解毒、化痰止咳、安胎通乳等功效，可用于水肿胀满、脚气、咳嗽、气逆、产后缺乳等症。

鲤鱼肉质肥厚鲜美，适宜整条或切块烹饪，其烹调方法很多，可以白烧、清蒸、软熘、煮汤、红烧、干烧、酱汁等，还可以制成熏鱼、糟鱼、咸鱼、风鱼等。

活吃鲤鱼是一道名菜，但这种吃法对健康未必有利。因为鲤鱼烹调的时间过短，活鱼肌肉组织中的蛋白质还没有分解产生氨基酸，肉质较硬，不利于人体的消化吸收。此外，食用没有烧透的鲤鱼有可能感染华支睾吸虫病、异形吸虫病等寄生虫病，出现食欲不振、腹痛、腹泻、肝肿大等症状。民间有鲤鱼是发物的说法，故患有疮疖等病的患者忌食。

4. 草鱼

草鱼性温，味甘，具有温中健脾、平肝熄风的功效，可用于脾虚食少、胃脘冷痛、风寒头痛等症。

草鱼肥厚多脂，肉质细嫩，可制作许多种菜肴。鲜鱼烹调多取清蒸、滑炒、熘等方法，亦可红烧、油焖、煎、炸、爆、煮汤及腌熏。既可整条烹制，又可解体成块、段、条、丁、丝、蓉等进行烹饪；既可作主料，又可辅以他料，几乎适应所有味型。如在草鱼菜肴中



适当加入一些保健药材，更可起到养生保健的作用。

草鱼肉含水量大，草腥气重，出水易腐烂，所以用其做菜，当用鲜活之鱼，同时，烹制时宜多放酒、醋、葱、姜等调料；此外，不宜长时间烹烧，否则会影响着馐的质地与风味。已腐烂变质的草鱼不宜食用。

5. 鳊鱼

鳊鱼性平，味甘，具有补益气血、益脾养胃的功效，可用于虚劳羸瘦、脾胃虚弱、神疲乏力等症，对久病气虚者也有滋补强身之效。

鳊鱼肉多刺少，肉质洁白细嫩，适用各种烹调方法，鲜品最宜清蒸，醋熘亦佳，也可煮、烩、烧、烤、炸，还可做成各种造型和花色的菜肴，如松鼠鳊鱼、叉烧鳊鱼、醋熘鳊鱼、乌龙鳊鱼、菊花鳊鱼等。

鳊鱼为虚劳者的食疗佳品，但寒湿者食用，要加入葱、姜，否则不宜食用。咯血、哮喘病人不宜多食。鳊鱼背鳍上的棘刺有毒，被刺伤后可引起剧烈肿痛甚至发热、畏寒等症状，加工时应予以注意。

6. 鳊鱼

鳊鱼性平，味甘，具有补胃养脾、调胃气、利五脏等功效，可用于消化不良、贫血、胸腹胀满等症。

鳊鱼肉质细嫩，富含脂肪，肥腴适口，适用于多种烹调方法，其中以清蒸为最佳，鲜浓香美，原汁原味；红烧则肥美醇厚；糖醋则香酥鲜爽。鳊鱼还适宜多种调味，并可参与多种高档原料组配。鳊鱼多肉，是理想的鱼蓉、鱼馅料，能制出多种丸、饼等菜式。

便溏不成形及患痢疾者慎食鳊鱼。

7. 青鱼

青鱼性平，味甘，具有补气养胃、化湿利水、补血养肝、祛风除烦、明目健脑等功效，可用于产后或久病肝肾亏虚、阴血不足、视物模糊、脚软无力、腹胀水肿、小便不利、精神疲惫、脚气等症。现代医学研究表明，青鱼富含核酸，食之可滋养机体细胞，增强体质，延缓衰老。青鱼中还富含锌、硒等微量元素，有助于防癌抗癌。

青鱼肉厚细嫩，味道鲜美，刺大而少，最适宜红烧、清蒸，也可用于熘、炸、炒、煎、烹、焖、扒、熏、烤等烹调方法。青鱼可以整用，也可切成块、条、片、丝、丁，还可剥蓉为馅。

民间有用鱼胆治病的做法，但青鱼胆中含有胆汁毒素等有毒物质，其中中毒剂量与治疗的有效剂量很相近，故生吞青鱼胆引起中毒死亡的事件时有发生。青鱼胆汁毒素的毒性很强，耐热耐酸，不易被酒精破坏，即使将鱼胆煮熟或用酒冲服仍会引起中毒。吞服一尾重约 1000 克青鱼的鱼胆就可造成生命危险。若发生鱼胆中毒，要立即给中毒者洗胃，催吐可用 1% 的硫酸铜 50 ~ 100 克口服，也可用 0.5 % 的高锰酸钾溶液或活性炭反复洗胃，洗胃后再用 50% 的硫酸镁 50 克导泻以加速毒物的排泄。也可饮用鸡蛋清、牛奶等，以阻止胆汁毒素的吸收并及时消除胃肠道中残存的鱼胆汁。

8. 黑鱼

黑鱼性寒，味甘，具有补脾利水、通气消肿、滋阴壮阳、养血补虚、养心补肾、益精髓、祛风等功效，可用于水肿、脚气、崩漏带下、腰酸腿软、痔疮、癰疮、耳痛等症。



黑鱼红烧、煮汤、烤、煎、炸均可。因黑鱼性寒，脾胃虚寒者食用黑鱼时宜加生姜、辣椒类调料，以调和性味。

9. 鲮鱼

鲮鱼性平，味甘，具有补益脾胃、行气活血、强筋壮骨、逐水利湿等功效，可用于体虚、软弱无力、膀胱结热、黄疸、肝硬化腹水等症。

鲮鱼的烹调方法以烧、炖为主。

阴虚咳嗽者忌食鲮鱼。

10. 鲢鱼

鲢鱼性平，味甘，具有滋阴开胃、催乳利尿、祛痰消食等功效，可用于水肿、黄疸性肝炎、咳嗽、气喘、肺结核、食欲不振、消化不良、痔疮等症。

鲢鱼肉质细嫩鲜美，一年四季均有出产，以9~10月份的质量最好。用其做菜刺少肉嫩，以爽利滑润、清鲜腴美的口感取胜，可用于热炒、红烧、清蒸、清炖、煮焖、红扒、煨煮、汤羹、火锅等，多取长时间大火加热的方法，最宜红烧、黄焖。红烧者金红光亮，香鲜柔滑，肉质酥透，肥浓有胶；黄焖者色泽油亮，皮香肉嫩，汁浓如胶，鲜美香醇。原料除整用外，还可加工成片、丁、块、条、段，也可加工成蓉，并使用炒、熘、炸、烹等大火速成的加热方法。

鲢鱼卵含有毒素，食后会引起腹痛、腹泻等症状，加工时应注意去除。

11. 鳊鱼

鳊鱼性平，味甘，具有补虚羸、祛风湿等功效，可

用于虚劳骨蒸、风湿痹痛、肠风、痔漏、疮疡、风疹、小儿疳积、妇女崩漏等症。

鳗鱼入馔，适用于清蒸、清炖、红烧、黄焖、红扒、煨煮等需长时间大火加热的烹调方法，也可剁蓉为馅，制作成鱼丸等。

病后脾肾虚弱、痰多泄泻者忌食鳗鱼。河鳗血中含有毒素，故不能生吃或生饮鳗鱼血。口腔黏膜、眼黏膜受损和手指受伤者均应避免直接接触鳗鱼血，以免引起炎症。

12. 鳊鱼

鳊鱼性温，味甘，为温补强壮之品，具有补虚损、除风湿、强筋骨、壮肾阳、止痔血等功效，可用于气血亏虚、病后或产后瘦弱、体重下降、肾虚腰痛、四肢无力、子宫脱垂、风湿痹痛等病症，经常食用可延年益寿。现代医学研究表明，鳊鱼蛋白质含量高，并含有多种微量元素和维生素，能促进新陈代谢，增强性功能。此外，鳊鱼中还含有降血糖成分，适宜糖尿病患者食用。

鳊鱼肉嫩味美，除西北地区外，我国各地淡水水域均有产出。鳊鱼的烹调方法很多，活杀去骨的生鳊鱼肉适宜爆、熘，烫熟剔骨的熟鳊鱼肉适合炒、炆、炸等。一般的烹调应用以烧、爆、炒为佳，还可作为火锅原料。

爆炒的鳊鱼较为脆嫩，但如果爆炒加热的时间较短，对健康未必有利。因为鳊鱼体内可寄生有刺腭口线虫的囊蚴，爆炒时间较短，未完全杀死囊蚴，就会发生刺腭口线虫感染，半个月后出现体温升高、厌食及颈颌部、腋下、腹部皮下出现疙瘩等。鳊鱼死后蛋



白质的降解程度比其他鱼类高，因此组胺含量高。死后 24 小时的鳝鱼，每 100 克中的组胺含量可达 200 毫克，人食之很快就会出现组胺中毒症状，轻则头晕、头痛、心慌、胸闷，重则呼吸急迫、心搏加快、血压下降，有的人还会出现哮喘、恶心、呕吐、腹泻、口舌和四肢发麻、风疹块等。凡是有口渴咽干、唇舌干燥、便秘、尿少而黄等阴虚内热症状者应慎食鳝鱼；外感发热、疟疾、痢疾患者以及腹部胀满的病人也应忌食鳝鱼。一次食用鳝鱼不宜过多，多食不仅不容易消化，而且可使旧病复发。

13. 乌龟

乌龟性平，味甘咸，具有滋阴降火、补血活血、舒筋壮骨、润肺止咳等功效，可用于虚火盗汗、心悸、眩晕、耳鸣、贫血、身体虚弱、手足心热、肺癆咳嗽、咯血、吐血、痢疾、多尿、遗尿、痔血、筋骨疼痛、子宫脱垂、糖尿病等症。健康人经常食用乌龟，可祛病强身，提高免疫功能，延年益寿。现代医学研究表明，乌龟所含的特殊蛋白质有一定的抗癌作用，能抑制肿瘤细胞的生长。

乌龟属高档滋补原料，在烹饪中以作主料为主，尚可配以其他原料及少量中药。因龟肉中结缔组织较多，加工时需要长时间加热，最宜用烧、焖、煨、蒸等烹调方法，保持原汁原味。

阳虚怕冷者忌食。上呼吸道感染及胃肠病发病期间慎吃龟肉。

14. 甲鱼

甲鱼性平，味甘，具有补益肝肾、益气养血、强



壮精神、对抗疲劳、防癌抗癌、滋阴凉血、清热散结、益气健胃、养筋活血等功效，为优质滋补佳品，可用于身体虚弱、气血不足、肝肾两虚、慢性肝癌、产后及病后体虚、精神疲惫、儿童生长发育迟缓等症；还可用于骨蒸劳热、久疟久痢、脱肛、子宫脱垂、崩漏带下、瘰癧等症。常食可增加抗病能力，延年益寿。

甲鱼味道鲜美，细细品尝，可兼有鸡、蛙、鱼、猪、鹿、牛、羊肉七种味道。吃甲鱼以500~750克为佳，过小骨多肉少，虽嫩但香味不足；过大则肉质老硬，滋味不佳。甲鱼的烹调方法较多，最宜清炖、清蒸、扒烧，原汁原味，风韵独特，鲜香四溢，也可烩、煮、炒、焖等。鳖裙是肉质中最美的部分，历来被视为滋补佳品。

鳖死后细菌会使其蛋白质迅速分解，其中的一些细菌会将组氨酸转化成为组胺，人吃后几分钟至几十分钟内发病。因此，死鳖当弃之，勿惜。甲鱼为性寒滋腻之品，一次进食过多，会使人败胃伤食，导致消化不良。对食欲不振、消化功能差以及脾虚泄泻等患者来说，不宜食用或应慎食。

15. 泥鳅

泥鳅性平，味甘，具有补中益气、滋阴清热、补肾壮阳、祛风利湿的功效，可用于糖尿病、勃起功能障碍、肝炎、痔疮、盗汗、水肿、癣疮等症。现代医学研究表明，泥鳅的蛋白质含量较高，并含有一种二十碳戊烯酸，能抗血管硬化。临床观察发现，泥鳅尤其适宜于肝病、胆囊疾病、癌症、糖尿病、泌尿系统疾病患者食用。在治疗肝病的临床研究中发现，泥鳅可明显促进黄疸消失及转氨酶下降，有防止迁延性和慢性肝炎恶变的作用。