

舟山

海鲜 养生

上册

冯淑仙 赵盛龙 主编

浙江科学技术出版社

舟山

海鲜养生

上册

冯淑仙 赵盛龙 主编



浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

舟山海鲜养生.上册/冯淑仙,赵盛龙主编. —杭州:
浙江科学技术出版社, 2010.6

ISBN 978-7-5341-3825-6

I. ①舟... II. ①冯... ②赵... III. ①鱼类—食物
养生—基本知识 ②鱼类—烹饪—方法 IV. ①R247.1 ②
TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第080152号

书 名 舟山海鲜养生(上册)
主 编 冯淑仙 赵盛龙

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006
制 版 杭州万方图书有限公司
印 刷 杭州下城教育印刷厂

开 本 710×1000 1/16 印 张 14.25
版 次 2010年6月第1版 2010年6月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5341-3825-6 定 价 58.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题,本社负责调换)

责任编辑 陈小兵 责任校对 赵 艳
责任印务 崔文红 封面设计 蔡林娜



肴”这一内容，精美菜谱配上实用的养生保健常识，非常实用。所有菜肴都为舟山本土作者创作，坚持营养与口味兼顾，在普遍中求个性，在美味中求营养，必是人们实用的厨房帮手。

另外，本书以歌谣的形式为每种海鲜编写了一首韵文，此处把那些韵文姑且称之为“养生歌”，把深奥的道理或精辟的见解用通俗、易懂、流畅、自然的韵文形式表述出来，读来朗朗上口，老少皆宜，便于记忆与流传，具有较强的实用性。这些养生歌同那些精美的插图及资料文献一样，必将成为珍贵的海鲜文化。

相信此书的出版，将给海鲜养生画上绚丽的一笔，给热爱生活的人们带去海的味道、海的健康和海的快乐。

管华诗

2010年4月



前言

我国自古有“食疗同源”之说，希望以食为药，利口利病。我们对陆上动、植物食品已较熟悉，但对浩瀚海洋的水产品了解甚少。其实水产品中易于消化吸收的蛋白质、不饱和脂肪酸、氨基酸、维生素，藻类中的多糖成分、无机盐等是陆地上动、植物无法比拟的。

舟山海鲜盛名享誉国内外，每当我们品尝着那些“外观独特、肉质细腻、味道鲜美、营养丰富”的自然海洋食物、想着这些海鲜的美味时，要求我们科学合理地食用大自然赋予的海鲜美食，了解它的药用价值和保健作用。

早在西晋以前，舟山海鲜文化就已是吴越文化的重要组成部分。历经唐、宋、元代的发展，到清康熙二十七年至抗日战争前夕，舟山海鲜文化进入复兴及再度发展时期。新中国成立后，特别是改革开放以来，舟山海鲜文化跨入了振兴及创新发展的新时期。

如今，舟山海鲜更是以它悠久的历史，独特的风味，名扬四海，成为舟山亮丽的名片。菜肴注重原料本味的保持，常用“鲜咸合一”的配菜方法，多种烹调技术，达到色香味俱佳，形成独树一帜的原汁原味的海岛饮食风味。但是，海鲜仅仅限于美味的时代已经过去，舟山人以自己的聪明才智，开始挖掘海鲜的深层作用。曾被中国烹饪协会评为“中国海鲜之都”的舟山，应该拥有海鲜养生的书籍，于是我们着手编写了此书。

营养学家认为，海鲜中含有大量丰富的蛋白质、维生素、矿物质、微量元素等，有一定的益智、健体、抗衰老和美容的作用。其中的不饱和脂肪酸能使血液中的低密度胆固醇减少，同时还能改善血液的高凝状态，从而降低老年人的冠心病、高血压病和中风发病率，能使老年人健康长寿。海鲜中富含矿物质锌，锌有助于调节男性荷尔蒙的新陈代谢，也可以预防前列腺肥大。多吃海鲜，男人更健壮。海鲜与皮肤粘膜的生理代谢有着密切关系，经常食用会使皮肤粘膜所需的蛋白质、氨基酸、维生素和微量元素得到补充，使皮肤持久光洁，充满活力。多吃海鲜，美丽就会伴随着你，因而爱吃海鲜的舟山姑娘最漂亮。美国国家卫生研究所研究报道，海



鲜是DPA和EHA的重要来源,对胎儿脑部发育非常重要,舟山人都知道多吃海鲜的宝宝更聪明。因此,科学地食用海鲜,既能满足人体的营养要求又能起到保健的作用,对老幼妇弱者最为适宜。

我们翻阅了大量的历代文献和当今最新的有关养生保健的资料,本着继承和发扬、整理和提高的宗旨,对古今研究成果兼收并蓄,第一次系统地整理了舟山海域的海鲜养生保健的理论与实践,共收录舟山海域海鲜生物600余种,编著成《舟山海鲜养生》。全书分上、下两册。全书运用传统的中医药理论和现代科学理论,让读者在认识各种海鲜的基础上,知晓其性味功效、保健作用及营养成分,并能按图索骥,烹制出美味可口、极具营养价值和养生保健的海鲜菜肴。

上册收录了海水鱼类218种,其中92种叙述了这些鱼类的学名和俗名、来源、习性、分布、性味、功效、主治、用量、养生保健、药膳方、食忌与相克等。另外,由舟山市海洋研究院对收录本书的鱼类作营养成分分析,舟山饭店餐饮行业协会负责制作了具有舟山乡土特色的菜谱,同时配置了精美的图片。朗朗上口、通俗易懂的养生歌,更具有对照性和实用性。书中还收入了带有浓郁乡土气息的舟山谚语,更为本书增添了情趣。

编写《舟山海鲜养生》,虽集众专家学者之力,但因时间仓促,书中必有未尽事宜和不足之处,敬请谅解。希望您在繁忙的工作之余,翻开本书看上一篇两篇,定能舒畅心情、康健身体。如能亲手烹制一两个海鲜菜肴,相信您在享受烹调喜悦的同时,又能得到品味海鲜的愉悦。

此书在编写过程中,得到中国海洋大学管华诗校长的指导,并亲自撰序。舟山市人大常委会、舟山市政府等有关领导一直支持此书编写,舟山市相关部门、单位在人力、财力上给予了全力支助,在此一并表示诚挚的谢意!

《舟山海鲜养生》编纂委员会

2010年4月



《舟山海鲜养生》编纂委员会

顾问：

王忠志 韩 平 刘宏明

主任委员：

冯淑仙 赵盛龙

执行副主任委员：

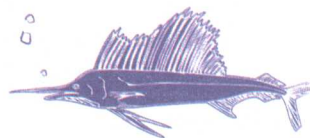
孙小晓 王萍亚 曲有乐 周海平 王 斌 罗海忠
吴士昌

副主任委员：

吴常文 徐汉祥 王惠琴 干松章 夏文中 李碧清
沈承宏 蔡宏舟 严济岳 邱平海 包江雁

委员（按姓氏笔画排序）：

丁宏斌 毛国锋 方旭波 厉仁军 吕 辉 朱 伟
朱秀华 刘娟芬 许镇坚 吴瑜良 邵永兴 邵思明
陈小娥 陈阿毛 欧阳小琨 罗红宇 周勇 周海平
郭文杰 陶 莉 崔立红





目 录

灰星鲨 huī xīng shā	1
许氏犁头鳐 xǔ shì lí tóu yáo	8
斑鳐 bān yáo	9
赤鲷 chì hóng	11
双斑燕鲷 shuāng bān yàn hóng	15
鳐 yāo fèn	17
无斑鰨 wú bān yào fèn	18
双吻前口蝠鲼 shuāng wěn qián kǒu fú fèn	19
尖齿锯鳐 jiān chǐ jù yáo	21
黑线银鲛 hēi xiàn yín jiāo	23
中华鲟 zhōng huá xún(人工养殖)	24
金色小沙丁鱼 jīn sè xiǎo shā dīng yú	27
鲷 tí	29
江口小公鱼 jiāng kǒu xiǎo gōng yú	31
凤鲚 fèng jì	32
黄鲫 huáng jì	35
鰵鱼 lè yú	36
鲟鱼 shí yú	41
斑鰾 bān jì	44
香鱼 xiāng yú	45
海鳗 hǎi mán	45
日本鳗鲡 rì běn mán lí	53
星康吉鳗 xīng kāng jí mán	57
尖吻蛇鳗 jiān wěn shé mán	58





网纹裸胸鳐 wǎng wén luǒ xiōng shàn	59
鳎 mán nián	61
海鲇 hǎi nián	63
多齿蛇鲻 duō chǐ shé zī	65
大头狗母鱼 dà tóu gǒu mǔ yú	66
龙头鱼 lóng tóu yú	69
尖头燕鲷 jiān tóu yàn yáo yú	71
间下鲷 jiān xià zhēn yú	73
日本海马 rì běn hǎi mǎ	74
尖海龙 jiān hǎi lóng	76
鳞烟管鱼 lín yān guǎn yú	78
中国大银鱼 zhōng guó dà yín yú	79
四指马鲛 sì zhǐ mǎ bà	82
鲛 suō	85
太平洋鳕 tài píng yáng xuě	87
青石斑鱼 qīng shí bān yú	89
花鲈 huā lú	90
黄唇鱼 huáng chún yú	93
褐毛鲈 hè máo cháng	96
皮氏叫姑鱼 pí shì jiào gū yú	98
黄姑鱼 huáng gū yú	99
大黄鱼 dà huáng yú	102
小黄鱼 xiǎo huáng yú	111
棘头梅童鱼 jí tóu méi tóng yú	115





鲢鱼 miǎn yú	117
日本竹筴鱼 rì běn zhú jiǎ yú	121
蓝圆鲹 lán yuán shēn	123
少鳞鳕 shǎo lín xǐ	124
日本方头鱼 rì běn fāng tóu yú	125
短尾大眼鲷 duǎn wěi dà yǎn diào	127
真鲷 zhēn diào	128
横带髭鲷 héng dài zī diào	130
金钱鱼 jīn qián yú	132
黄斑鲳 huáng bān bī	133
长鳍蓝子鱼 cháng qí lán zǐ yú	134
蓝点马鲛 lán diǎn mǎ jiāo	135
日本鲭 rì běn qīng	138
带鱼 dài yú	141
银鲳 yín chāng	146
灰鲳 huī chāng	148
短鲷 duǎn yìn	152
孔虾虎鱼 kǒng xiā hǔ yú	153
弹涂鱼 tán tú yú	154
中华乌塘鳢 zhōng huá wū táng lǐ	157
斑尾刺虾虎鱼 bān wěi cì xiā hǔ yú	159
日本鲢 rì běn téng	160
小眼绿鳍鱼 xiǎo yǎn lǜ qí yú	161
长绵鲈 cháng mián wèi	163

斑头鱼 bān tóu yú	164
褐葛鲉 hè chāng yóu	165
单指虎鲉 dān zhǐ hǔ yóu	167
鲬 yōng	169
松江鲈 sōng jiāng lú	171
褐牙鲆 hè yá píng	174
大牙斑鲆 dà yá bān píng	176
带纹条鳎 dài wén tiáo tā	179
半滑舌鳎 bàn huá shé tā	180
角木叶鲷 jiǎo mù yè dié	183
黄鲩 鰻 huáng ān kāng	185
三刺鲀 sān cì tún	188
绿鳍马面鲀 lǜ qí mǎ miàn tún	189
六斑刺鲀 liù bān cì tún	192
红鳍东方鲀 hóng qí dōng fāng tún	194
棕斑兔头鲀 zōng bān tù tóu tún	196
角箱鲀 jiǎo xiāng tún	198
翻车鲀 fān chē tún	199
海蛾鱼 hǎi é yú	200
棘茄鱼 jí qié yú	201
附录	202





huī xīng shā

灰星鲨

学名 *Mustelus griseus* Pietschmann, 1908

俗名 灰鲨、灰皮鲨、小鲨鱼、白布鲨

简介 隶属皱唇鲨科，为暖水性近海底层小型鲨类，体长在1米以下，浙江南、北近海常见。早春鱼群从东南外海游来，5~6月抵达舟山近海。胎生，每产10余仔。《舟山志》曰：“鲨鱼，皮上有沙，故名。”一年四季均可捕获，去内脏，用80℃左右开水浸泡“退沙”，即可鲜用。



图1 灰星鲨

性味功效

味甘，性平。归脾、胃经。有滋补强壮、健脾益气、祛瘀消肿之功效。主治诸虚劳损无力、产后体虚、脾虚浮肿、小儿腹泻、气血不足、营养不良、肿瘤、伤口愈合缓慢等。

养生保健

(1) 灰星鲨所含蛋白为优质蛋白，从鱼肉中可提取出制造蛋白类药品的物质。从鲨鱼软骨韧带中可提取硫酸软骨素，用于治疗肝炎、高血脂、动脉硬化、偏头痛、神经衰弱等。鲨鱼软骨具有很好的抗癌作用，其效果超过鲨鱼油，且无毒性，可抑制肺癌、胃癌、淋巴瘤等。

(2) 《本草纲目》：鲨鱼，暖中益气。

(3) 《闽部食疏》：益气开膈，长腰力。

(4) 《食疗本性》：补五脏，作鲙食，功亚于鲫鱼。

(5) 《随息居饮食谱》：鲛鱼煨肉味佳，滋阴补血，鬣翅以清补胜，煨糜甚利虚劳。

(6) 《医林纂要》：消肿去瘀。

养生歌

鲨鱼浑身都是宝，
肉含优质蛋白质。
味甘性平归脾胃，
健脾益气治劳损，
养血利水产后益。
鱼鳍俗称鲨鱼翅，
味甘性温补五脏。
健脾开胃长腰力，
消食化痰托疮毒。
鱼骨味咸性且平，
抗癌作用超鱼油，
专治肝炎高血脂。



灰星鲨 主要营养成分 (百克肉含量)

热量	460千焦
蛋白质	22.2克
脂肪	3.2克
维生素A	21毫克
钾	285毫克

养生歌

鲨肝含油量最高，
富含维生素A D。
其味甘来性亦温，
归属肝经与肾经。
维生素A能明目，
促进发育治夜盲。
维生素D能壮骨，
专治佝偻软骨症。
鲨烯能降胆固醇，
鲨醇能升白细胞。

用量 鲜鲨肉100~1000克。

药膳方

(1) 鲨鱼益气方：主要用于久病体虚。鲨鱼肉100克，白术30克，陈皮15克，久煎煮熟，饮汁食肉，日服2次，连服1周。

(2) 鲨鱼健脾利水方：主要用于脾虚浮肿。鲨鱼肉200克，赤小豆50克，煮熟食。

(3) 鲨鱼生肌方：主要用于伤口愈合缓慢。鲨鱼肉120克加糖、醋适量炒食。

(4) 鲨鱼补血汤：主要用于产后血虚、贫血。鲨鱼肉100克，当归30克，黄芪15克，共煎汤食。

灰星鲨皮(鲨鱼皮)

灰星鲨捕后在加工鲨鱼肉时，取其皮晒干。

性味功效 味甘、咸，性平。归脾经。有解鱼毒、消食积、杀癆虫的功能。主治食鱼中毒、食鱼成积不消、肺癆。

养生保健

- (1)《别录》：主蛊气蛊症。
- (2)《本草拾遗》：主食鱼中毒，烧末服之。
- (3)《本草纲目》：解鱼毒，治食鱼鲙成积不消。
- (4)《随息居饮食谱》：解诸鱼毒，杀虫辟蛊，愈传尸劳。
- (5)《中国有毒鱼类和药用鱼类》：滋补。
- (6)《中国药用动物志》：消食积。

用量 内服：煮食，适量；或研末、吞服。

药膳方

(1) 鱼皮补肺汤：主要用于肺气虚弱。鱼皮100克，银杏15克，煮熟，共食之，每日1次。

(2) 鱼皮益气汤：主要用于慢性虚劳。鱼皮50克，瘦猪肉适量，共炖食，每日1次。

灰星鲨肝

灰星鲨捕后剖腹，取出肝脏鲜用，或经加工制成胶囊或针剂备用。

性味功效 味甘，性温。入肝、肾经。有滋补强壮、明目、壮骨之功效。主治皮肤结核、淋巴结核、骨关节结核、久病体虚、营养不良、夜盲症、干燥性眼炎、佝偻病、软骨症、骨折等症。

养生保健 鲨鱼含油很高，可提取鱼肝油。该油除含丰富的维生素A、维生素D、维生素B₆、维生素B₁₂等，还含有不饱和脂肪酸、鲨烯，能抗癌，降低胆固醇，鲨鱼中的鲨醇则可升高人体白细胞。

用量 灰星鲨肝30~60克。

药膳方

(1) 鲨鱼养肝明目汤：主要用于夜盲、营养不良。鲨鱼肝60克，苍术15克，加水适量煎汤，饮汤食鲨肝，每日1次。

(2) 鱼肝油：主要用于佝偻病、软骨病、干燥性眼炎。鱼肝油制剂每次服3毫升，每日3次。

灰星鲨心

灰星鲨捕后剖腹，取出心脏，洗去血液，鲜用。

性味功效 味甘，性微温。归心、脾、胃经。有健脾安神之功效。主治因脾胃虚弱引起的胸脘胀闷、饮食不化、内停痰饮、呕吐、泄泻等。

用量 30~60克。

药膳方 鲨鱼健脾安神方：主要用于饮食不化，睡眠欠安。鲨鱼心40克，山楂30克，厚朴10克，陈皮6克，木香10克，加水适量煎汤，饮汁食肉，日服2次。

灰星鲨胆

灰星鲨捕后剖腹，取出胆，洗净，晾干，研末入药或浸酒备用。

性味功效 味苦，性寒。归肺、肝经。有清热解毒、活血、消肿之功效。主治喉闭、疮痈、跌打损伤等症。

用量 1~3克，外用适量。

药膳方

(1) 鱼胆润喉散：主要用于喉闭。鲨鱼胆2克，冰片少许，研末调匀，吹喉，每日3次。

(2) 鱼胆疗伤方：主要用于跌打损伤。鲨鱼胆3克，黄酒60毫升，吞服，每日2次。

灰星鲨胎

雌灰星鲨捕后剖腹，取出胎儿，晒干备用。



性味功效 味甘，性温。归肺、肾经。有滋阴补血、活血化瘀之功效。主治久病体虚、咳嗽、小儿腹泻、痛经等症。

用量 30~60克。

药膳方

(1) 鲨鱼胎祛瘀止痛散：主要用于痛经。鲨鱼胎焙干研末，取15克，加黄酒适量吞服，每日2次。

(2) 鲨鱼胎止咳散：主要用于咳嗽。鲨鱼胎焙干，研粉，取10克，用水冲服，每日2次。

灰星鲨油

灰星鲨捕后，剖腹取出脂肪，熬油。

性味功效 有清热解毒、止痛的功能。主治烧、烫伤。

用量 内服：制成乳剂，每次20毫升，每日3次。外用：适量外涂患处。

药膳方 鲨鱼油解毒止痛方：主要用于烧、烫伤。灰星鲨捕后剖腹取出脂肪，熬油，取适量涂患处。

灰星鲨骨

灰星鲨捕后去内脏及皮肉，取出净骨，洗净晒干或煨灰备用。

性味功效 味咸，性平。有收敛止泻、健脾益骨、祛风止痛之功能。主治腹泻、腹痛、风湿性关节炎、头痛等症。

用量 3~5克。

药膳方

(1) 鲨鱼骨止泻方：主要用于腹泻。鲨鱼骨煨灰5克，吞服，每日3次。

(2) 鲨鱼骨绿豆健脾止泻方：主要用于慢性腹泻。鲨鱼鲜骨，加绿豆适量，煎汤空腹服，每日2次。

灰星鲨翅(鱼翅)

俗名 鱼翅、青翅、明翅、翅绒、翅饼

灰星鲨捕后割鳍鲜用或晾干用。

养生保健

(1) 鱼翅含有大量胶原蛋白，营养价值极高，为高级滋补强壮食品。

(2) 《本草从新》：补五脏，尤有益于肺脏，补而不滞。

(3) 《随息居饮食谱》：利虚劳。

(4) 《药性切要》：益肝滋脏。

- (5)《食物考》：清痰，开胃进食。
 (6)《闽部食疏》：益气开膈，托毒，长腰力。
 (7)《本草求原》：爽脾胃。
 (8)《本草省常》：清热利湿。

性味功效 味甘，性温。归肾、肺、胃经。有补五脏、消食积、补肺气、托疮毒、消痰、健脾开胃、长腰力等功能。主治虚劳、胃虚、腹泻、疮毒等症。

用量 干鱼翅50~100克。

药膳方

(1) 鱼翅补肺方：主要用于肺气虚弱。鱼翅100克，银杏15克，煮熟共食之，每日1次。

(2) 鱼翅治痹方：主要用于慢性虚劳。鱼翅50克，瘦猪肉适量，共炖食，每日1次。

(3) 鱼翅养胃止泻方：主要用于胃病、小儿腹泻。鱼鳍适量煨灰冲服。

(4) 鱼翅洋参养阴汤：主要用于阴亏乏力、气短口干。鱼翅100克，西洋参3克，调料适量，加鸡汤煮熟，共食之。

(5) 鱼翅壮阳固肾汤：主要用于腰膝酸软、阳痿滑精、肠燥便秘。鱼翅100克，锁阳6克，海参100克，大虾50克，调料适量，加鸡汤煮熟，共食之。

(6) 鱼翅益气润肺方：主要用于体虚乏力、心悸气短、肺燥干咳、糖尿病。鱼翅50克，蟹肉100克，蟹黄30克，火腿50克，黄精6克，加调料加水煮熟，共食之。

注： 条纹斑竹鲨油具有清热解毒、消炎止痛之功能，主治烫伤。取鲨鱼油适量，外涂烫伤患处。

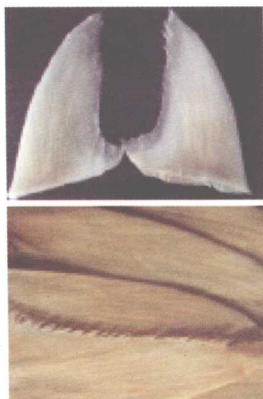
鲸鲨：骨，有祛风湿止痛之功效，主治风湿性关节炎。

鳍：有补气、补血、补肾、补肺之功效，主治各种虚劳。胆，有祛热解毒、活血、消肿之功效，主治跌打损伤、喉闭。

梅花鲨：骨，有祛风止痛之功效，主治风湿性关节炎。

养生歌

交星鲨翅称鱼翅，
 烹调佳品营养高。
 其味甘来性亦平，
 归属肾肺与胃经。
 补益肺气治虚劳，
 阴亏乏力加洋参。
 腰膝酸软加锁阳，
 胃病腹泻煨交服。



禁忌： (1) 忌食未烧透的鲨鱼，鲜鱼中常含华支睾吸虫，食之易患寄生虫病。

(2) 忌食已变质鲨鱼，因含大量血胶，食后易中毒。

舟山民间谚语：鲨鱼有翅鳐无鳞，各有各的特征。