

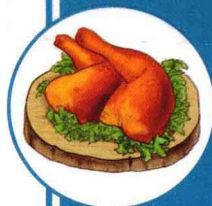
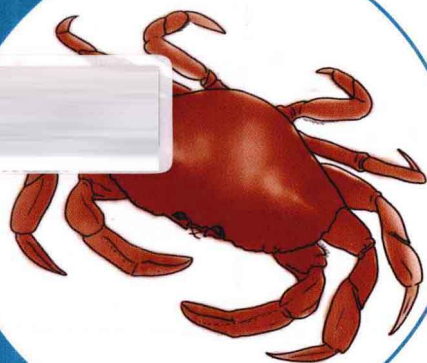
SHI WU YE ZHI BING
YU ROU QIN DAN NAI PIAN

食物也治病

鱼肉禽蛋奶篇

冯 运 章 燕
冯殿恩 靳令经

主编



 人民卫生出版社

中国居民膳食指南
2016

食物也治病

—— 鱼肉禽蛋奶蔬 ——

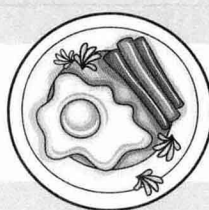
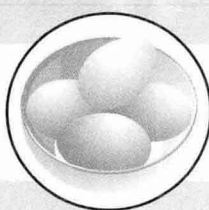
中国居民膳食指南
2016



中国居民膳食指南

食物也治病

鱼肉禽蛋奶篇



主 编 冯 运 章 燕 冯殿恩 靳令经

副主编 承伯钢 董福轮 韩 婷 臧晓燕

编 委 (按姓氏笔画排序)

冯增年 刘 晗 孙晓伟 陆 雯 陈欣芳

施 燕 侯光宇 康非吾 覃健凤 蔡 寒

蔡颂文 廖建兴 潘 涵

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

食物也治病. 鱼肉禽蛋奶篇 / 冯运等主编. —北京:
人民卫生出版社, 2013.4

ISBN 978-7-117-16865-6

I. ①食… II. ①冯… III. ①食物疗法 - 基本知识
②食品营养 - 基本知识 IV. ① R247.1 ② R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 032003 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数 据库服务, 医学教育资 源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

食物也治病——鱼肉禽蛋奶篇

主 编: 冯 运 章 燕 冯殿恩 靳令经

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 三河市双峰印刷装订有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 8

字 数: 148千字

版 次: 2013年4月第1版 2013年4月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-16865-6/R · 16866

定 价: 18.00元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)



前言



俗话说“民以食为天”。自古以来，食物一直是民间用来防治疾病的“灵丹妙药”。中医学倡导“医食同源”、“药食同源”，我国历代医家都十分重视“食疗”观念，主张“药疗”不如“食疗”。如唐代大医学家孙思邈在《千金方》中说：“凡欲治疗，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔。”

本书所主张的“食疗”都取自人们日常生活中常见的天然食物，具有取材简便实用，疗效独特，即使长期食用也不会产生耐药或毒副作用的优点，所涉及的食材主要包括以下几类。

鱼类具有与肉类差不多相同的蛋白质，是高蛋白、低脂肪的优质食品，钙、磷、铁等物质的含量也较丰富。其他水产品的蛋白质含量也很高，并且含有许多人体必需氨基酸，比例也很适合人体吸收。鱼肉中的结缔组织含量比畜肉少得多，肌纤维短，蛋白质结构松散，水分含量高，故很易被人体消化吸收，消化吸收率达87%~98%。鱼肉脂肪中的不饱和脂肪酸，是人体必需且体内不能合成的脂肪酸，它有降血脂、抗血栓、改善大脑功能、美容养颜、延缓衰老的作用。所以，鱼类等水产品是人们生活中不可或缺的食物。

肉类食品具有很高的营养价值和食用价值。肉类提供了人体所需的大部分蛋白质和脂肪，又是矿物质（钙质除外）的最好来源。肉类蛋白质中的半胱氨酸能促进铁的吸收。B族维生素，尤其是维生素B₁₂，在素食中很难获取，而肉类是其最好的来源。肉类食品也是人体获取必需氨基酸、纤维素的重要来源。

禽蛋类含有多种蛋白质、氨基酸，且含量高，容易被人体吸收。蛋黄的脂肪中，磷脂类和固醇类对人体的发育有重要作用。



乳汁是哺乳动物刚出生时唯一的食物，除含有其他食物所含的全部营养外，还含有一种生物活性物质。人自婴幼儿直至老年，乳和乳制品是普遍适宜食用的食物之一。它营养丰富，含有优质蛋白质、碳水化合物，及大量维生素、矿物质，是天然钙质的极好来源。因而乳品被誉为“最接近于完善的食品”。

本书由临床经验丰富的各科医师和相关工作人员，根据古医书中记载的各种食疗方的精髓编写，对上述常见的日常食材大多分别从品名、别名、营养成分、中医观点、验方、选购与贮存、温馨提示等方面进行阐述，希望能够帮助读者在日常保健中合理安排膳食。

编者

2013年3月

目 录



1. 黄鱼	3
2. 黑鱼	4
3. 银鱼	5
4. 鲫鱼	7
5. 鲇鱼	8
6. 鳊鱼	9
7. 带鱼	10
8. 鳊鱼	12
9. 马面鲀	13
10. 鳕鱼	14
11. 鲷鱼	15
12. 三文鱼	16
13. 鳗鲡	18
14. 平鱼	19
15. 鱿鱼	20
16. 墨鱼	22



17. 鲍鱼	24
18. 甲鱼	25
19. 乌龟	28
20. 黄鳝	29
21. 泥鳅	30
22. 河豚	31
23. 螃蟹	33
24. 梭子蟹	35
25. 虾	36
26. 淡菜	38
27. 扇贝（干贝）	39
28. 螺蛳	40
29. 田螺	41
30. 海带	43
31. 紫菜	45
32. 石花菜	47
33. 龙须菜	48
34. 海参	49
35. 牡蛎	51
36. 蛭子	53
37. 蛤蜊	54



38. 海蜇	56
39. 鲢鱼	57
40. 鲤鱼	59
41. 鲈鱼	60

二、肉类..... 63

1. 牛肉	65
2. 羊肉	67
3. 猪肉	69
4. 驴肉	72
5. 狗肉	74
6. 兔肉	75
7. 猪蹄	77
8. 火腿	78
9. 猪肚	80
10. 猪血	81
11. 猪肝	82

三、禽蛋类..... 85

1. 鸡肉	87
2. 鸭肉	89



3. 鹅肉	91
4. 鸽子	92
5. 鹌鹑	94
6. 鸡蛋	95
7. 鸭蛋	99
8. 皮蛋	100
9. 咸鸭蛋	102

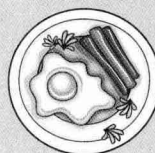
四、奶类..... 105

1. 牛奶	107
2. 酸奶	110
3. 乳酪	112
4. 羊奶	113

参考文献.....	115
-----------	-----



一、水产品





1. 黄 鱼

【别名】黄花鱼、石首鱼、石头鱼。

【营养成分】黄鱼是高蛋白、低脂肪的食品。据分析每 100 克黄鱼含蛋白质 17.6 克，脂肪 0.8 克，胆固醇 86 毫克，灰分 0.9 克，维生素 B₁ 0.01 毫克，维生素 B₂ 0.1 毫克，维生素 B₃ 0.8 毫克，钙 33 毫克，磷 135 毫克，铁 0.9 毫克，还有碘、硒等丰富的微量元素，能补充人体代谢产生的自由基，延缓衰老，并对各种癌症有防治功效。

【中医观点】黄鱼性平味甘，入肝、肾二经。有补气开胃、填精安神、明目、止痢、健脾之功效。可用于体虚食少、失眠、视物模糊，贫血头晕及妇女产后体虚之症。《食经》：“主下利明目，安心神。”《开宝本草》：“和菹菜作羹，开胃益气。”《随息居饮食谱》：“填精。”

黄鱼不仅食用价值高，而且全身入药。鳞片可制鱼鳞胶珍珠素，鱼鳔可以制鱼鳔胶，精巢可以提取鱼精蛋白、精氨酸和核酸，卵巢可以提卵磷脂，肉、鱼脑石、鳔、鳍、肝等还是常用中药材。它的肉呈蒜瓣状，细腻而鲜美，有“炒蛋赛螃蟹”之称。鱼脑石在黄鱼的头部，《本草纲目》中记载“研末或烧研水服，主淋沥、小便不通，煮汁服，解砒霜毒、野菌毒……”现代中医理论提出鱼脑石具有清热解毒、利尿通便的功效，可治疗尿路结石、小便不利、中耳炎、鼻炎等症。鱼鳔的干制品就是与燕窝、鱼翅齐名的“鱼肚”。它含有丰富的胶原蛋白，经过水煮或炒炼可制成明胶。中国自古就把鱼鳔作为大补气血、治疗虚劳的药物。现在，鱼鳔配合其他中药广泛用于消化性溃疡、肺结核、风湿性心脏病、再生障碍性贫血、脉管炎、神经衰弱、小儿慢脾风、妇女经亏、赤白带下、崩漏等症的治疗。黄鱼的肝具有滋补、壮骨、明目的功效，可治疗结核病、佝偻病、软骨病、夜盲症、营养不良、久病体虚等症。它的鳍可清热解毒，治疗乳痛等症。

【验方】

(1) 黄鱼 1 条（去鳞、内脏），加调料煮熟，可补气开胃，适用于产后食欲缺乏。

(2) 鱼脑石散：鱼脑石 10 克，辛夷 5 克，青黛 5 克，冰片 1 克，研磨成



细末，每次适量吹入鼻内，每天2次，可治鼻塞。

(3) 黄花鱼、大米适量，洗净加水煮粥食，可治身体虚弱。

【选购与贮存】 黄鱼一离开水即易死亡，所以只有急冻鱼出售。急冻的新鲜鱼口部呈白色，近鳃部有黑色斑块，腹部是银白色，鱼体呈黄色。如果黄鱼褪色，说明已经不新鲜了。正因如此，一些不法商人有时会染色冒充新鲜，为了避免上当，购买时仔细看一下全鱼，如果鳃发灰，眼睛凹陷而混浊，鱼鳞脱落，则说明不新鲜。购买回来的黄鱼应洗净后放冰箱储存。

【温馨提示】 ①多食黄鱼可助湿生痰发疮，故痰热素盛、疮疥者不宜多食。②急慢性皮肤病患者忌食。③患有支气管、哮喘、癌症、肺结核、红斑狼疮、肾炎、癣疥、疔毒、血检闭塞性脉管炎者忌食。④《类摘良忌》：“江鱼即黄鱼，不可与荞麦同食，令人失音。”⑤不能与中药荆芥同食。



【别名】 乌鳢、鳢鱼、黑鳢鱼。

【营养成分】 黑鱼为淡水名贵鱼类，有“鱼中珍品”之称，是一种营养全面、肉味鲜美、高蛋白、低脂肪的滋补品，一向被视为病后康复和老幼体虚者的滋补珍品。每100克黑鱼含蛋白质21.9克，脂肪0.8克，胆固醇0.091克，灰分1.2克，维生素B₁ 0.02毫克，维生素B₂ 0.01毫克，维生素E 2.37毫克，钙189毫克，铁1.1毫克，锌1.23毫克，并且含有17种氨基酸，其中亮氨酸、异亮氨酸、赖氨酸等的含量非常丰富。故身体虚弱、低蛋白血症、营养不良、贫血的人食之有益。广西一带民间常视黑鱼为珍贵补品，用以催乳补血。

【中医观点】 黑鱼性寒味甘、无毒，入心、脾二经。有补脾补心、养阴生新、大补气血、利水祛瘀、清热祛风、益胃消肿、通乳之功效。可用于水肿湿痹、脚气痔疮、疥癣、虚弱羸瘦、产妇乳汁不下等症。《神农本草经》：“主湿痹、面目浮肿、下大水。”《本草图经》：“主妊娠有水气。”《医林纂要》：“补心养阴、澄清肾水、行水渗湿、解毒去热。”另外，黑鱼血可活血通络、筋骨不舒，对创伤愈合亦有良好疗效。

【验方】

(1) 黑鱼1条，生姜3片，红枣3个，水煮，每周食2~3次，功能健脾



补肾，适用于肺结核。

(2) 黑鱼头 1 个，天麻、南星草各 5 克，共捣烂，敷在患侧腮部，功能祛风通络，适用于口眼歪斜。

【选购与贮存】 鲜活的黑鱼眼睛明亮有神，鱼鳃起伏均匀，鳃片呈粉红色，鱼鳞紧贴鱼身、完整无损，用手触之反应迅速、动作灵敏。快死的鱼眼睛暗淡无光、鱼鳞有缺损易脱落，不要选购。把黑鱼宰杀处理、洗净后沥干水分，用保鲜膜包好，放入冰箱冷冻，保存在 -5°C 以下，可存放 20 天左右。

【温馨提示】

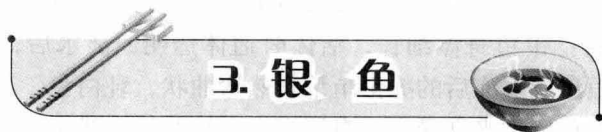
(1) 《饮食须知》中记载：有疮人不可食，令瘢白。

(2) 有些人对黑鱼过敏，一般刚吃的时候不会有不适，往往要经过 5~6 小时才发作，因此儿童、老人等抵抗力差的人群应当注意（通常症状为腹泻呕吐，皮肤起疹，伴随腰酸背痛症状）。若出现过敏症状，可以服用氯苯那敏（扑尔敏）等抗过敏药来缓解，通常 24 小时内，症状可缓解，较为严重者应该到医院诊治。

(3) 黑鱼的体表有丰富的黏液，需要用盐或面粉来进行清理。将盐均匀地撒在体表上，用力擦洗，然后再用面粉均匀地撒在体表（面粉可将黏液粘掉），然后用清水冲洗干净，再剖腹清洗内脏。清理内脏时一定要把鱼子除掉，因为黑鱼的卵巢里含有一种有毒的胎蛋白，鱼子在发育的过程中会携带这种有毒胎蛋白，如果误食会对身体造成损害，重者危及生命。

(4) 黑鱼不能与茄子同食，因为黑鱼的蛋白质含量很高，而茄子富含鞣酸，两者同食会产生鞣酸蛋白，食之会引起腹胀消化不良。

(5) 黑鱼中含有较多的组胺，它会让毛细血管扩张、腺体分泌高亢、白细胞活动增强，进而导致皮肤过敏，因此有皮肤病或过敏体质者尽量不吃黑鱼。



【别名】 面条鱼、银条鱼。

【营养成分】 银鱼为水产中的上品，被誉为“河鲜之首”，是一种上好的天然营养保健食品。每 100 克鲜银鱼可食部分中含水分 89 克，蛋白质 8.2 克，脂肪 0.3 克，碳水化合物 1.4 克，灰分 1 克，维生素 B_1 0.01 毫克，维生素



B₂ 0.05 毫克, 维生素 B₃ 0.2 毫克, 钙 258 毫克, 磷 102 毫克, 铁 0.5 毫克。每 100 克银鱼干品中含蛋白质 72.1 克, 脂肪 13 克, 碳水化合物 0.5 克, 灰分 6.3 克, 钙 761 毫克, 磷 1154 毫克, 铁 7.5 毫克, 能提供热量 408 千卡。所以银鱼是一种高蛋白、低脂肪的食品, 高血脂患者食之有益。

 **【中医观点】** 银鱼性平味甘、无毒, 入脾、胃二经。有润肺止咳、补养脾胃、宣肺利水、滋阴之功效。适用于脾胃虚弱、营养不良、食欲缺乏、消化不良、小儿疳积、腹胀水肿等症。《日用本草》谓银鱼能“宽中健胃, 合生姜作羹佳”。《食物本草》谓银鱼能“利水润肺止咳”。《医林纂要》曰: “补肺、清气、滋阴、补虚劳。”银鱼无论哪种吃法都味鲜无比, 是不可多得的美食佳肴。

【验方】

(1) 银鱼 120 克, 加葱姜煎汤服, 功能健脾和胃补虚, 适用于脾虚泄泻、消化不良、胃寒疼痛等症。

(2) 银鱼 50 克, 山楂 15 克, 谷芽 30 克, 煎汤服食, 连吃数天, 功能健脾消积, 适用于小儿疳积。

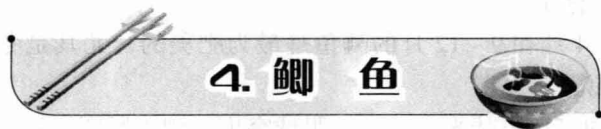
 **【选购与贮存】** 市面上有银鱼膺品, 选购时必须小心提防假冒, 辨别真伪, 可用手感觉中间处, 若有鱼骨和鱼肚形才是正货。若鱼眼太凸出, 鱼身弹性太强, 或鱼身似粉质, 应是伪货。银鱼和白饭鱼外形相似, 但是品种不同, 前者生活在淡咸水和湖泊中, 体积比白饭鱼粗大, 多用作椒盐或豉汁蒸。后者生活在淡水湖中, 细条形, 体积微小, 多用作煎蛋和煮粥等。

洗银鱼时, 准备一小盆清水, 把鱼倒进去, 然后用手轻轻搅拌, 让脏东西沉淀, 接着用滤网把鱼捞起。照这个方法冲洗 3~4 次, 然后用开水把鱼烫一下, 这样就能放心烹调了。

近年来, 在水产品检测中, 部分银鱼甲醛检测超标严重, 为此购买时必须进行鉴别。一看: 银鱼身体细长, 活体时通体透明, 离水后, 鱼体即变为乳白色, 正常鲜银鱼或解冻后的冻银鱼呈自然弯曲状, 乳白色, 无明显异常。而甲醛浸泡过的银鱼体表光亮异常, 身体膨大, 翘起呈直线型。二嗅: 正常的银鱼无异味、腥味及特别刺激性的气味。三摸: 正常的银鱼身体十分柔软, 手指挤压时鱼肉易破碎。含有甲醛的银鱼身体会变硬, 轻轻挤压时有弹性, 稍加用力鱼体易发生断裂。四尝: 银鱼经甲醛浸泡后, 身体变硬, 煮熟后食之比较有“嚼头”, 如嚼萝卜干一般干脆。新鲜银鱼含水分高, 保质期短, 一般散装保质期只有 7~8 天; 干品要放在通风干燥处。



4. 鲫鱼



 **【别名】** 鲋鱼、河鲫。

 **【营养成分】** 据分析，每100克可食部分中含有蛋白质19.5克，脂肪3.4克，糖类0.1克，灰分0.9克，胆固醇130毫克，钙84毫克，磷203毫克，铁31.7毫克，钾290毫克，钠41.2毫克，硒14.31微克，锌19.4毫克，维生素A17微克，维生素B₁0.04毫克，维生素B₂0.09毫克，维生素B₃2.5毫克，维生素E0.68毫克，谷氨酸、天冬氨酸含量也很高。鲫鱼肉中还含有很多水溶性蛋白质和蛋白酶。鲫鱼脑有健脑益智作用，故有“鲫鱼脑壳四两参”之说。鱼油中含有大量维生素A与二十碳五烯酸（EPA）等，这些物质均对心血管有易，有助于降低血液黏稠度，促进血液循环。民间常给产后妇女食用鲫鱼汤，既可以补虚又能催奶通乳。先天不足、后天失调以及病后或手术后体虚形弱者，经常吃鲫鱼也是很有益处的。心脏病、高血压、肝炎、肾炎、慢性支气管炎、肝硬化、腹水以及小儿麻疹初期或麻疹透发不快、痔疮出血、慢性久痢等疾病患者，常食鲫鱼可补充营养、增强抗病能力。另外，鲫鱼中的锌含量较高，缺锌会导致食欲减退、性功能障碍等，食鲫鱼则有助于补充体内所需的锌。

 **【中医观点】** 鲫鱼性平味甘，入脾、胃、大肠三经。有清热解毒、健脾利湿、通络下乳之功效。可用于食欲缺乏、痢疾便血、呕吐水肿、乳少、淋病、溃疡、痈肿等症。《唐本草》：“合莼作羹，主胃弱不下食。作鲙，主久赤白痢。”《日华子本草》：“温中下气，补不足。鲙疗肠、澼水谷不调。烧灰以敷恶疮。又酿白矾烧灰，治肠风血痢。”《滇南本草》：“和五脏、通血脉、消积。”

 **【验方】**

(1) 鲫鱼500克，通草9克，猪前蹄1只或漏芦6克，煮汤去药，食肉饮汤，功能益气通乳，适用于产后乳汁不足。

(2) 鲫鱼1条，陈皮5克，煮汤，食鱼饮汤，可温中散寒、补脾开胃，适于胃寒腹痛、食欲缺乏、消化不良、虚弱无力等。

(3) 鲫鱼1条（500克），去杂肠洗净，红枣20个，蒸熟后食用，可补中益气治消渴，适用于病后体虚、过敏性紫斑、糖尿病等症。