

海味营养与药用指南

何一骏 编著



广东科技出版社

海味营养与药用指南

何一骏 编著

海味营养与药用指南

何一骏 编著

广东科技出版社出版发行

广东省新华书店经销

广东新华印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 5.75印张120,000字

1990年3月第1版 1990年3月第1次印刷

印数1—2,100册

ISBN 7-5359-0477-7

R·93

定价2.20元

前 言

我国东南濒海，海域辽阔，水产资源丰富，种类繁多。海味，包括鱼虾蟹贝藻等，味美可口，营养丰富，是动物性蛋白质及多种营养成分的重要来源，并具有多方面的药用价值，实为人们喜爱的日常食品。

食用海味，自古有之。早在五千年前，海味就已经成为我们祖先喜爱的食品。五千年来留传下来的史籍文献，卷帙繁多，关于海味的营养与药用的文字记载亦散见其中。时至今日，将散见于各种史籍文献中有关海味营养与药用价值的资料加以整理，这对改革我国人民的膳食结构，以适应现代生活的要求，具有一定的参考价值。

本书汇集111种、分属于73科的有经济价值的海味的资料。书中简明扼要介绍各种海味的地方名、生活习性、地理分布、鉴别特征；着重介绍各种海味的营养成分、食用方法、药用部位与采集加工、性味功效、主治范围与常用选方，展示我国常见海味的生态、营养、烹调、药用知识；文字力求深入浅出、通俗易懂，内容力求具有较多知识性与实用性。

在撰写过程中，作者参阅了国内外一定数量的书籍资料，吸收了前人的一些研究成果，并得到广州中医学院、广东医药学院、中国科学院南海海洋研究所等单位有关同志热情关心和支持，在此一并表示感谢。

鉴于水平有限，书中如有错误和不妥之处，敬请读者指正。

作 者

目 录

一、鱼类.....	(1)
(一) 鲨鱼.....	(1)
1 鲸鲨.....	(2)
2. 扁头哈那鲨	(3)
3. 白斑星鲨	(3)
4. 灰星鲨	(4)
5. 黑印真鲨	(5)
(二) 赤魟.....	(5)
(三) 花点魟.....	(7)
(四) 中国团扇鲛.....	(8)
(五) 大黄鱼.....	(9)
(六) 小黄鱼.....	(12)
(七) 黄姑鱼.....	(14)
(八) 鲛鱼.....	(16)
(九) 棘头梅童鱼.....	(17)
(十) 黄唇鱼.....	(18)
(十一) 带鱼.....	(20)
(十二) 小带鱼.....	(21)
(十三) 鲳鱼.....	(22)
(十四) 青鳞鱼.....	(23)
(十五) 斑鲈.....	(24)
(十六) 蓝点马鲛.....	(25)
(十七) 鲈鱼.....	(26)

(十八) 蓝圆鲈	(27)
(十九) 银鲳	(28)
(二十) 乌鲳	(29)
(二十一) 二长棘鲷	(30)
(二十二) 真鲷	(31)
(二十三) 横带髭鲷	(32)
(二十四) 黑鳍髭鲷	(33)
(二十五) 鲻鱼	(34)
(二十六) 大头狗母鱼	(35)
(二十七) 长蛇鲻	(35)
(二十八) 长条蛇鲻	(36)
(二十九) 多齿蛇鲻	(37)
(三十) 鲮鱼	(38)
(三十一) 短鳍红娘鱼	(39)
(三十二) 绿鳍鱼	(40)
(三十三) 金线鱼	(41)
(三十四) 金钱鱼	(41)
(三十五) 黄斑鲳	(42)
(三十六) 燕鲷鱼	(43)
(三十七) 少鳞燕鲷鱼	(44)
(三十八) 鳙鱼	(45)
(三十九) 海鳗	(46)
(四十) 牙鲆	(48)
(四十一) 条鲷	(49)
(四十二) 绿鳍马面鲀	(50)
(四十三) 黄鲛鲽	(51)
(四十四) 银鱼	(52)

(四十五) 尖头银鱼	(53)
(四十六) 鳊鱼	(54)
(四十七) 黄鳊	(55)
(四十八) 梭鲂	(56)
(四十九) 梭鱼	(57)
(五十) 多鳞鱖	(57)
(五十一) 黄鳍刺鲃虎鱼	(58)
(五十二) 黄斑蓝子鱼	(59)
(五十三) 鳗鲡	(60)
(五十四) 刀鲚	(62)
(五十五) 鲈鱼	(62)
(五十六) 鲟鱼	(64)
(五十七) 虫纹东方鲀	(65)
(五十八) 七鳃鳗	(67)
二、海胆类	(69)
(一) 紫海胆	(70)
(二) 马粪海胆	(71)
(三) 石笔海胆	(72)
三、海参类	(73)
(一) 刺参	(75)
(二) 梅花参	(76)
(三) 黑乳参	(77)
(四) 玉足海参	(78)
四、甲壳类	(80)
(一) 对虾	(80)
(二) 墨吉对虾	(81)
(三) 长毛对虾	(82)

(四) 中国龙虾.....	(88)
(五) 逍遥馒头蟹.....	(84)
(六) 三疣梭子蟹.....	(85)
(七) 中华绒螯蟹.....	(87)
(八) 锯缘青蟹.....	(89)
(九) 羊毛绒球蟹.....	(90)
五、头足类.....	(91)
(一) 金乌贼.....	(91)
(二) 中国枪乌贼.....	(94)
(三) 章鱼.....	(95)
1. 真蛸.....	(96)
2. 短蛸.....	(97)
3. 长蛸.....	(98)
六、瓣鳃类.....	(99)
(一) 毛蚶.....	(99)
(二) 贻贝.....	(101)
(三) 翡翠贻贝.....	(103)
(四) 长牡蛎.....	(104)
(五) 近江牡蛎.....	(106)
(六) 文蛤.....	(107)
(七) 四角蛤蜊.....	(109)
(八) 缢蛏.....	(110)
(九) 长砗磲.....	(112)
七、腹足类.....	(114)
(一) 杂色鲍.....	(114)
(二) 皱纹盘鲍.....	(117)
(三) 耳鲍.....	(117)

(四) 红螺	(119)
(五) 节螺	(120)
(六) 棒锥螺	(121)
八、水母类	(123)
(一) 海蜇	(128)
九、红藻类	(126)
(一) 紫菜	(126)
1. 坛紫菜	(127)
2. 条斑紫菜	(127)
3. 圆紫菜	(128)
(二) 海萝	(129)
(三) 江蓠	(130)
(四) 麒麟菜	(131)
(五) 琼枝	(132)
十、褐藻类	(134)
(一) 海带	(134)
(二) 昆布	(136)
(三) 裙带菜	(137)
(四) 羊栖菜	(138)
十一、绿藻类	(140)
(一) 石莼	(140)
附录	(142)
(一) 每日膳食中营养素供给量	(142)
(二) 营养素功用简明表	(147)
(三) 海味质量的鉴别	(153)
(四) 药用索引	(155)
(五) 治疗索引	(164)

一、鱼 类

鱼类体形有纺锤形、侧扁形、平扁形和圆筒形等等，还有各种形状的分化。有适于水中生活时呼吸用的鳃；有内骨骼，头骨发达；有上、下颌。体表面常有鳞片覆盖。偶鳍成对，有胸鳍和腹鳍；奇鳍单一，有背鳍、臀鳍和尾鳍。鳍由不分节的鳍棘和分节而柔软的鳍条支持。大部分硬骨鱼类由头部鳃盖骨上方至尾鳍基部有一行生有小孔的侧线鳞，侧线鳞上方至背鳍起点之间的鳞片称侧线上鳞，下方至臀鳍起点处的鳞片称侧线下鳞，它们的鳞片数常在形态描述中分别用数字表示。

(一) 鲨 鱼

鲨鱼为一群鳃裂位于侧面的肉食性板鳃鱼类的通称，我国约产70余种，广泛分布于我国沿海，少数种类亦进入淡水。鱼体一般呈纺锤形。鳃裂每侧5~7个，背鳍1或2个，尾鳍发达，歪形，臀鳍有时消失。鲨鱼经济价值高，肉可食用，皮可制革，鳍干可制成鱼翅，唇部干制成鱼唇，吻侧软骨干制成明骨，都是名贵的食品。肝含油量多，富含维生素A、D，是制鱼肝油的重要原料。

【营养成分】食部100克（水分70.6克）含蛋白质22.5克，脂肪1.4克，碳水化合物3.7克，热量489.5千焦耳，灰分1.8克，钙250毫克，磷548毫克，铁1.6毫克，维生素B₂0.05毫

克，维生素PP2.9毫克。

【食用方法】鲨鱼要先剥皮或去沙，然后将肉切成块状，用80~90℃开水烫一遍或煮开，再用清水浸泡半小时。如果在清水中加食醋（水的5%）进行脱氨，效果更好。烹调时，先用炒灼炸锅调汤汁，再将肉块下锅，旺火烧开，文火慢炖30~40分钟就可食用。

1. 鲸鲨

鲸鲨俗称大鲨鱼。属鲸鲨科，为大洋性大型鲨鱼。一般体长为10米左右，最大可达20米，重5吨，为鱼类之冠。性温和，好群游，常作远距洄游，有时来近海索饵，以密筛状鳃耙为过滤器，食浮游生物和小型鱼类等。我国在南海、东海、黄海均有捕获。

【鉴别特征】体庞大，每侧有2个显著皮嵴。口裂宽，眼甚小。牙细小而多，呈圆锥形，齿尖向后倾斜。鳃孔5个，宽大，最后2个位于胸鳍基底上方。鳃耙角质，分成许多细枝，交结成密筛状。

【药用部位与采集加工】骨、翅、胆可药用。捕捉鲸鲨后，取骨洗净晒干；取翅、胆洗净备用。

【性味功效】骨：性平，味咸；翅：性平，味甘；胆：性寒，味苦。具滋补强壮功效。鲸鲨的软骨、骨髓韧带含有软骨素，可提取硫酸软骨素，有降血脂、抗动脉硬化和抗凝作用，临床用于动脉硬化、冠心病等。胆汁含胆酸、牛磺胆酸和胆色素钙盐，有解毒作用。鱼翅含大量胶体蛋白和粘多糖体，可提取鱼翅胶，是良好的滋补强壮剂。

【主治范围与常用选方】

（1）头痛：将鱼脊椎骨晒干或冷冻保存，与冰糖或鸡一起炖服。

(2) 疮、痈：取胆用酒熏干，用时将干品研成粉，加水或茶油调匀涂患处。

(3) 慢性虚劳：用瘦猪肉或鸡等配鱼翅炖服。

2. 扁头哈那鲨

扁头哈那鲨地方名为哈那鲨、七鳃鲨，属六鳃鲨科，为凶猛性中、小型鲨鱼。一般体长2~3米，主要以鱼类为食，栖息于海洋中下层。卵胎生，每胎10余尾。肉供食用，皮可制革，肝为提取鱼肝油原料。我国产于东海、黄海。每年夏、秋两季出现于山东石岛外海。

【鉴别特征】鳃孔7个，最后1个鳃孔位于胸鳍基底前方。背鳍1个，位于体后方。下颌每侧有牙6个，牙扁，呈梳状，有5~6齿尖。尾鳍很大。

【药用部位与采集加工】翅、胎、肝、油可药用。捕捉哈那鲨后，取翅、胎、肝备用；油可在渔获物中提取。

【性味功效】性温，味甘。翅可健胃、补气、消痈；胎可养血调经；肝可健脾补气；油可防腐解毒。

【主治范围与常用选方】

(1) 疮：取适量鲨鱼翅煮服。

(2) 小儿腹泻：鱼翅烧灰研末冲服。

(3) 烧伤、烫伤、疼痛：用鲨鱼油涂患处。

(4) 痛经：鲨鱼胎焙黄研末，用黄酒或米汤冲服。

(5) 夜盲症：鲨鱼肝60克，苍术15克，煎服。

3. 白斑星鲨

白斑星鲨地方名为白点鲨、星鲨，属皱唇鲨科，为温水性小型鲨鱼，一般体长1米以内。卵胎生，每胎10余尾。我国产于东海北部、黄海、渤海。

【鉴别特征】牙细小，平扁，铺石状排列。沿侧线及侧

线上方有许多不规则白斑。背鳍2个，无硬棘。

【药用部位与采集加工】肉、胎、胆可药用。捕捉白斑星鲨后取肉、胎、胆洗净备用。

【性味功效】肉、胎：性平，味甘、咸。胆：性寒，味苦。具滋补强壮功效。

【主治范围与常用选方】

(1) 伤口久不愈合：鲜鱼肉加醋适量，炒食。

(2) 小儿腹泻：胎炖熟食用。

(3) 痛经：同扁头哈那鲨。

4. 灰星鲨

灰星鲨地方名为灰鲨、灰皮鲨、白布鲨、鲛鱼，属皱唇鲨科，为暖温性小型鲨鱼。体长1米左右。胎生，子宫分隔成多室，胚胎各居一室，每胎10余尾。我国产于南海、东海南部。广东沿海一带较常见。

【鉴别特征】体一致灰褐色，无白色斑点。牙细小而多，铺石状排列。背鳍2个，无硬棘。

【药用部位与采集加工】肉、胎、胆可药用。捕捉灰星鲨后取肉、胎、胆洗净备用。

【性味功效】肉、胎：性平、味甘、咸。胆：性寒，味苦。具滋补强壮功效。

【主治范围与常用选方】

(1) 伤口久不愈合：①灰星鲨胎适量，加调味品，清水炖服，连服数次。②同白斑星鲨。

(2) 小儿腹泻：同白斑星鲨。

(3) 痛经：同扁头哈那鲨。

(4) 疮：鱼胎适量，炖熟食用，连服数次。

(5) 阿米巴痢疾：鱼胎晒干，煮食，每日1~2次。

5. 黑印真鲨

黑印真鲨地方名为白目鲨、黑渐鲨、乌翅鲨，属真鲨科，为暖水性中小型鲨鱼。一般体长1米左右，最大可达4米。卵胎生。我国南海、东海、黄海与渤海均出产，为我国广东沿海习见种，夏秋两季可于黄海与渤海捕到。

【鉴别特征】第二背鳍上半部黑色，起点与臀鳍起点相对。瞬膜发达。喷水孔消失。上颌牙宽扁，三角形，下颌牙较狭直。

【药用部位与采集加工】骨、翅、心脏可药用。捕捉黑印真鲨后取心脏洗净备用；取骨、翅洗净晒干备用。

【性味功效】心脏：性微温，味甘；骨：性平，味咸；翅：性平，味甘。健脾胃。

【主治范围与常用选方】

(1) 慢性结肠炎：鱼骨、绿豆煎汤内服，早晚空腹服各1次；或鱼煨灰，每日3次，每次3克。

(2) 浅表性胃炎：鱼翅煎服；或将鱼翅煨灰冲服；或取鱼心脏炒熟食用。

(二) 赤 鲷

赤鲷地方名为鲷鱼、黄鲷鱼、黄貂鱼、虎鱼、甬鱼，属鲷科，为近岸暖温性底栖鱼类。喜欢半埋于沙土中，以甲壳等底栖动物为食。尾棘能伤人。我国主要产于东海、南海；黄海、渤海也有分布。

【鉴别特征】体盘亚圆形，前缘斜直，与吻端约成60°。吻端短，吻长约等于体盘长1/4，口小，波曲，口前吻长为口宽的2.3~2.5倍。口底有显著乳突3个，外侧各存在细小

乳突1个。尾上方有一低的皮膜，约与吻长相等，下方的皮膜比较明显延长，比上方皮膜长1倍余。头后正中线有几个平扁结刺，肩区内外有结刺二短行，头后至尾刺前方有结刺一纵行，后面几个大而平扁，延长尖利。体赤褐色，大者较深，体盘边缘及腹面边缘区呈橙黄色。

【营养成分】食部100克(水分77.7克)含蛋白质20.5克，脂肪0.6克，热量364.0千焦耳，灰分1.3克，钙33毫克，磷166毫克，铁1.6毫克。

【食用方法】烹调时，先用炒灼炸锅调汤汁，再将肉块下锅，旺火烧开，文火慢炖30~40分钟就可食用。

【药用部位与采集加工】尾刺、肉、肝可药用。捕捉赤缸后取尾刺洗净晒干备用，肉、肝洗净备用。

【性味功效】尾刺：性寒，味咸，有小毒，清热解毒，化结除癥；肉：性平，味甘、咸，无毒，补气；肝：性平，味甘、咸，清肝明目。

【主治范围与常用选方】

(1) 乳腺炎、咽喉炎：尾刺焙干研末，黄酒或米醋冲服，每次1克，一般服1~2次即可见效。

(2) 疟疾：尾刺焙干研末，在疟发前2小时用黄酒或米醋冲服1克。

(3) 夜盲症：赤缸肝30克，炖服。

(4) 疳积：赤缸肉熬出的油，每日少量放入菜或汤中食用。

(5) 牙痛：尾刺焙干，研末，涂患处。

(6) 胃癌、食管癌：尾刺7支，焙干研末，麻油或米醋冲服，每日1次，早晨空腹服，7天为一疗程，停药2~8天继续服用。

(7) 肺癌：尾刺，大刺1根（小刺2根），焙黄磨粉，温水冲服，每日1次。或尾刺10根焙黄磨粉，加朱砂9克混合均匀，分成10包，每天1包，温水冲服。服后症状改善，胃纳增加，7~16天为1个疗程，间隔3~5天继续服用。服用2~3个疗程可见疗效。

附注：被赤虹尾刺螫伤后剧痛，全身阵痛，红肿发烧畏寒，数天后仍可出现，如伤指则强直，愈后有后遗症。重者可致死亡。被螫伤后的解救方法有：

- (1) 将原尾刺焙干研末，外涂患处。
- (2) 绿豆捣碎冲服。
- (3) 绿豆、野蒜捣烂，水冲服。
- (4) 明矾水洗患处。
- (5) 用该鱼的肝脏涂擦伤口，解毒效果甚好。

(三) 花 点 鲰

花点鲰地方名为花甫、鲰鱼，属鲰科，为暖水性大型鲰类。体盘宽可达1米半以上，体大居鲰类之冠。我国产于东海、南海，广东沿海较习见。

【鉴别特征】体背面密布圆形或不规则斑点。尾长为体盘宽3倍以上，尾部有一强棘，无皮膜，尾鞭上有横纹70余条。

【营养成分】肉含多种氨基酸、肽类。还含多种酶，如糖原磷酸化酶、天门冬氨酸转氨酶、丙氨酸转氨酶等。尾刺分泌的毒液是一种含有氨基酸和多肽类的蛋白质，动物试验证明，对中枢神经系统、心脏有良好的效应。

【食用方法】烹调时，先用炒灼炸锅调汤汁，再将肉块

下锅，旺火烧开，文火慢炖30~40分钟就可食用。

【药用部位与采集加工】胆、尾刺可药用。捕捉花点鲰后取胆洗净备用，取尾刺洗净晒干备用。

【性味功效】胆：性寒，味苦，散瘀、健胃。尾刺：性寒，味咸，有小毒，清热消炎，化结除癥。

【主治范围及常用选方】

(1) 浅表性胃炎：干胆研末，冲服。用量3~9克。

(2) 跌打损伤：干胆浸酒，内服。

(3) 黄疸：取干胆粉，每次3克，每日3次；或胆汁煮沸后，每次3~4毫升，每日3次。对湿热性黄疸效果较好。

(4) 乳腺炎、咽喉炎、疟疾：尾刺焙干研末，黄酒或米醋冲服，每次1克，每日1~2次。

(5) 牙痛：尾刺焙干研末，冲服及涂患牙处。

(6) 胃癌、食管癌：①尾刺10枚，炙黄研末，加朱砂3克，分10包，每日3次，每次1包，黄酒冲服。②尾刺1枚，焙干研末，麻油或米醋冲服，每日1次。晨空腹服，7天为一疗程，停药2~3天，继续服用。

(7) 肺癌：与治肺癌的中药一起服用，似有一定疗效。每日1次，每次大刺1枚或小刺2枚，炙黄（烘箱低温烤，或瓦片烤）研末，温水冲服。

（四）中国团扇鲷

中国团扇鲷地方名为团鲷、皮郎鼓，属团扇鲷科，为暖温性小型鲷类。一般体长在半米以内。喜栖息于泥沙海底，游泳缓慢，食小型甲壳类和贝类。我国产于南海、东海、黄