

邱郁春 编著

海洋出版社



家庭
妙用
水产品



家庭妙用水产品

邱郁春 编著

海 洋 出 版 社

1991年·北京

内 容 简 介

本书介绍了淡水鱼类、海水鱼类、虾类、蟹类和贝类等200多种烹饪菜肴谱,41种鱼类治病药方,59项水产品的实用小常识等。

此书可供南北方家庭、中小型饭店以及中医医务工作者参考使用。

(京)新登字 087 号

家庭妙用水产品

邱郁春 编著

*

海洋出版社出版(北京市复兴门外大街1号)

新华书店北京发行的发行 朝阳科普印刷厂印刷

开本:787×1092 1/32 印张:4.9375 字数:80千字

1991年12月第一版 1991年12月第一次印刷

印数:1-3000

*

ISBN 7-5027-1127-9/Z·378 定价 2.40 元

前 言

1987年,我国召开了首届全国营养资源学术会议。与会营养专家一致认为:鱼类等水产品是理想的营养平衡食品,它具备了有多种多量的氨基酸、发热量高和容易被人体消化吸收的营养食品的三大条件。专家们特此建议人们应多吃些鱼类等水产食品,这对祛病延年是有好处的。

早在上古时代,人类就知道鱼类是重要的食物,寻找鱼类,竟成为当时人类迁居的主要因素,它直接影响到当时社会的组织。春秋时代,冯谖做孟尝君的食客,每当有不满足时,就要弹铗而叹,他的第一叹就是“食无鱼!”。孟子也曾说过:“鱼我所欲也,熊掌亦我所欲也。”那时,鱼类就能与稀世之珍的熊掌相提并论了。

近年来,科学家发现位于欧洲的格陵兰岛的爱斯基摩人,世代以食鱼为主,所以,他们当中几乎没有人患冠心病和癌症。英国伦敦的比较医学研究所营养化学专家克罗福德教授等人,经几十年的研究后指出:黑猩猩的脑容量只有人脑的十五分之一,这显然是与它食鱼太少有关;而脑力仅次于人的海豚,在陆上生活时期,其食谱和当时沿海地区的人没有什么区别。

可见鱼类的“身价”是很高的。作者写此书的旨意在于,想通过它使人们的健康有所增进。

由于作者学识粗浅,又缺乏写作的经验,书中有遗漏和不妥之处,敬请广大读者赐教指正,使臻更完善。

编者

1990年6月15日

目 录

第一章 水产品烹饪菜肴谱

一. 淡水鱼类	(1)
1. 荷包鲫鱼	(1)
2. 酥鱼	(2)
3. 鲫鱼豆腐汤	(2)
4. 怀胎鲫鱼	(3)
5. 豆豉鱼	(3)
6. 干烧鲫鱼	(4)
7. 氽鲫鱼汤	(4)
8. 豆腐鲫鱼	(5)
9. 葱烤鲫鱼	(5)
10. 熏鱼	(6)
11. 五香熏青鱼	(6)
12. 西湖醋鱼	(7)
13. 青鱼甩水	(8)
14. 五柳青鱼	(8)
15. 炒鱼条	(9)
16. 干烧青鱼块	(9)
17. 青鱼煎糟	(10)
18. 红烧肚档	(10)
19. 下巴划水	(11)
20. 汤卷	(11)
21. 汤头尾	(12)
22. 氽糟汤	(12)
23. 椒麻鱼条	(13)
24. 珊瑚鱼丝	(13)
25. 醋熘鱼片	(14)
26. 糟卤划水	(15)

27. 红烧头尾	(15)
28. 脆烧鱼段	(16)
29. 青鱼粉皮	(16)
30. 川糟青鱼	(17)
31. 酥青鱼	(17)
32. 鱼圆的做法	(18)
33. 鱼圆炖菜汤	(18)
34. 生熏白鱼	(19)
35. 春笋鲢鱼	(20)
36. 红烧鲢鱼	(20)
37. 锅塌桂鱼	(21)
38. 三丝鳊(桂)鱼	(21)
39. 麻蓉鱼片	(22)
40. 清蒸鳊鱼	(23)
41. 武昌鱼	(23)
42. 清蒸鲟鱼	(24)
43. 红烧鲟鱼	(24)
44. 香辣龙凤丝	(25)
45. 雪衣鱼条	(25)
46. 煮鲤鱼	(26)
47. 酱汁活鱼	(26)
48. 红烧塘里鱼	(27)
49. 塘里鱼炖蛋	(27)
50. 红烧河鳊	(28)
51. 豆瓣胖头鱼	(28)
52. 茄汁鲢鱼	(29)
53. 辣香大鱼头	(29)
54. 大鱼头粉皮	(30)
55. 脆鳊	(30)
56. 豉椒鳊片	(31)

57. 生炒鳝片	(31)
58. 清炒鳝糊	(32)
59. 黄鳝烤肉	(32)
60. 炒鳝蛰片	(33)
61. 回酥长鱼	(33)
62. 炆鳝片	(34)
63. 生炒鳝背	(35)
64. 糖醋鳝丝	(35)
65. 红烧鳝段	(36)
66. 淮鱼煮干丝	(36)
67. 酸辣长鱼汤	(37)
68. 脆皮鳝鱼条	(38)
69. 菠萝鳝鱼	(38)
70. 一鳝三吃	(39)
71. 醋椒黑鱼	(41)
72. 冰糖甲鱼	(42)
73. 大蒜甲鱼	(42)
74. 清炖甲鱼	(43)
二、海水鱼类	(44)
75. 番茄鱼片	(44)
76. 炒鱼松	(45)
77. 熏烤子鱼	(45)
78. 清炖刀鱼	(46)
79. 家常熬绿鳊鱼	(46)
80. 樱桃鲛鱼丁	(46)
81. 醋溜瓦块鱼	(47)
82. 清烤鳊鱼	(48)
83. 生加吉鱼	(48)
84. 醋椒加吉鱼	(49)
85. 鲈鱼香椿头	(49)

86. 奶汤炖鲈鱼	(50)
87. 软炸鳊鱼条	(51)
88. 醋溜鳊鱼	(51)
89. 茼菜煨鳊鱼	(52)
90. 白汁五丝鱼卷	(52)
91. 拌鱼片	(53)
92. 香菇黄鱼	(53)
93. 茄子煮鱼	(54)
94. 芝麻鱼排	(54)
95. 糖醋溜黄鱼	(55)
96. 松籽黄鱼	(55)
97. 番茄麒麟鱼	(56)
98. 酱汁黄鱼	(57)
99. 菊花鱼锅	(58)
100. 糟溜鱼片	(58)
101. 茄汁鱼片	(59)
102. 抓炒鱼片	(60)
103. 醋椒鱼	(60)
104. 卷筒黄鱼	(61)
105. 苔菜面拖黄鱼	(61)
106. 大汤黄鱼	(62)
107. 蛋蓉黄鱼羹	(62)
108. 赛蟹粉	(63)
109. 干煎黄鱼	(63)
110. 烩黄鱼羹	(64)
111. 闽煎黄鱼	(64)
112. 白汁鲳鱼	(65)
113. 葱油鲳鱼	(65)
114. 梅干菜烧鲳鱼	(66)
115. 酸辣鲳鱼	(66)

116. 五香鲳鱼·····	(67)
117. 水溜鲳鱼片·····	(67)
118. 茄汁鲳鱼·····	(68)
119. 烹带鱼背·····	(69)
120. 糖醋带鱼·····	(69)
121. 桂花带鱼·····	(70)
122. 油爆目鱼·····	(70)
123. 乳腐卤目鱼大烤·····	(71)
124. 辣油目鱼·····	(71)
125. 干烤目鱼·····	(72)
126. 炒乌鱼·····	(72)
127. 盐爆乌鱼条·····	(73)
128. 油爆双穗·····	(73)
129. 炆乌鱼花·····	(74)
130. 含笑芙蓉·····	(75)
131. 风鳗·····	(75)
132. 清蒸鳗鱼·····	(75)
133. 新风鳗鲞·····	(76)
134. 糟溜鱼片·····	(76)
135. 西湖鱼·····	(77)

三. 虾和蟹类····· (78)

136. 白灼鲜青虾·····	(78)
137. 琵琶大虾·····	(78)
138. 吉列虾球·····	(79)
139. 油爆虾·····	(79)
140. 白灼鲜虾·····	(80)
141. 虾仁豆苗·····	(80)
142. 烹虾段·····	(81)
143. 炒虾仁·····	(81)
144. 干煎明虾·····	(82)

145. 胡辣明虾.....	(82)
146. 茄汁虾仁.....	(83)
147. 红烧明虾.....	(83)
148. 炸明虾.....	(84)
149. 干烧明虾.....	(84)
150. 盐水虾.....	(85)
151. 生大虾.....	(85)
152. 炸凤尾虾段.....	(85)
153. 姜汁对虾.....	(86)
154. 清蒸大虾.....	(87)
155. 换酸虾.....	(87)
156. 蛋白虾仁汤.....	(88)
157. 生烤龙虾.....	(88)
158. 醉蟹.....	(89)
159. 油酱毛蟹.....	(89)
160. 拌蟹肉.....	(90)
161. 姜汁大蟹.....	(90)
162. 溜蟹黄.....	(90)
163. 煎蟹饼.....	(91)
164. 珊瑚白菜.....	(91)
165. 蟹粉豆腐.....	(92)
166. 蒸蟹.....	(93)
167. 炒蟹粉.....	(93)
168. 面拖蟹.....	(93)
169. 芙蓉蟹.....	(93)
170. 清炒全蟹.....	(94)
四. 其他	(94)
171. 龙井鲍鱼.....	(94)
172. 炝鲜鲍鱼.....	(95)
173. 清蒸原壳鲍鱼.....	(95)

174. 口蘑烧海参.....	(96)
175. 清炖鸡参.....	(96)
176. 红烧海参.....	(97)
177. 白烩鱿鱼丝.....	(97)
178. 蒜酱拌鱿鱼.....	(98)
179. 虾子鱿鱼.....	(98)
180. 拌章鱼.....	(99)
181. 海带丝汤.....	(99)
182. 脆爆海带.....	(100)
183. 凉拌海带丝.....	(100)
184. 紫菜汤.....	(101)
185. 海米紫菜蛋汤.....	(101)
186. 凉拌海蜇.....	(101)
187. 松脆海蜇皮.....	(102)
188. 香菇海蜇.....	(102)
189. 咖喱海蜇.....	(102)
190. 什锦海蜇.....	(103)
191. 甜酸海蜇.....	(103)
192. 糖海蜇珠.....	(103)
193. 白汁鱼唇.....	(104)
194. 红烧鱼翅.....	(104)
195. 鸽蛋烩乌鱼蛋.....	(105)
196. 瓦糕干贝.....	(105)
197. 黄鱼鲞烤肉.....	(106)
198. 虾子鱼肚.....	(106)
199. 盐水蛏子.....	(107)
200. 酱爆蛏子.....	(107)
201. 拌毛蚶肉.....	(108)
202. 田螺塞肉.....	(108)

第二章 用鱼治病的良方..... (110)

- 一. 青鱼 (110)
1 主治脚气, 2 主治恶疮。
- 二. 草鱼 (110)
1 益眼明目; 2 主治暴聋。
- 三. 鲮鱼 (110)
1 主治风寒头痛; 2 主治妇女头痛。
- 四. 鲤鱼 (111)
1 主治慢性胃炎; 2 主治产后乳汁不通, 量少, 全身虚弱; 3 主治妇女月经不调, 腰痛, 头昏心跳。
- 五. 鲫鱼 (111)
1 主治老年人气喘; 2 主治颈瘤(对口疮); 3 主治妊娠呕吐; 4 主治产后缺乳; 5 主治痔疮; 6 主治无名肿毒。
- 六. 短尾鲢 (112)
主治产后抽筋。
- 七. 鲢鱼 (112)
1 主治黄疸, 慢性肝炎; 2 主治衄血, 鼻血时流时止; 3 助伤口愈合。
- 八. 泥鳅 (112)
1 主治肝炎; 2 主治小儿盗汗; 3 主治肝硬化, 腹水; 4 主治疗疮。
- 九. 黄鳝 (113)
1 主治虚劳咳嗽, 身体消瘦; 2 主治 I、II 度烧伤; 3 主治外伤止血; 4 主治中风口眼歪斜; 5 主治妇女乳核硬痛。
- 十. 乌鳢 (114)
1 主治胃炎浮肿; 2 主治妊娠水肿; 3 主治功能性子宫出血; 4 主治白喉; 5 主治肠痔下血。
- 十一. 鳖 (114)
1 主治腰酸痛, 遗精; 2 主治外痔; 3 主治慢性肾炎。
- 十二. 鳊鱼 (115)

- 主治半身不遂。
- 十三. 黄颡鱼 (115)
主治喉痹肿痛。
- 十四. 长蛇鲻 (115)
主治扁桃腺炎。
- 十五. 黄唇鱼 (115)
主治胸痛。
- 十六. 矛尾翻车鲀 (115)
主治软骨病。
- 十七. 太平洋鲷 (116)
主治脚气病。
- 十八. 黄鲷 (116)
主治牙龈脓肿, 牙痛。
- 十九. 绿鳍马面鲀 (116)
主治消化道出血。
- 二十. 牙鲆 (116)
主治急性胃肠炎。
- 二十一. 带鱼 (116)
1 主治肝炎; 2 主治产后乳汁过少。
- 二十二. 金钱鱼 (117)
主治小儿惊风, 退热止痢。
- 二十三. 小黄鱼 (117)
1 主治头痛、水肿; 2 主治胃病。
- 二十四. 大黄鱼 (117)
1 主治肾、膀胱、胆和输尿管结石; 2 主治淋病, 小便不利; 3
主治支气管炎、哮喘、高血脂症。
- 二十五. 鲢鱼 (118)
1 主治再生障碍性贫血; 2 主治吐血。

- 二十六. 黄姑鱼** (118)
 主治产后腰痛。
- 二十七. 鲈鱼** (118)
 1 主治小儿百日咳; 3 主治小儿消化不良。
- 二十八. 尖海龙** (118)
 1 消炎止痛; 2 主治疗疮肿毒。
- 二十九. 斑海马** (119)
 1 主治老年体弱者精神困倦, 神经衰弱; 2 主治跌打损伤, 腹痛, 腰腿痛; 3 主治阳萎, 妇女宫冷, 不育; 4 主治创伤流血不止。
- 三十. 海鳗** (119)
 1 主治胃病; 2 主治风湿头痛; 3 主治急性结膜炎; 4 主治胃病反胃。
- 三十一. 河鳗** (120)
 1 主治赤白带下; 2 主治风湿, 骨痛, 体虚。
- 三十二. 大麻哈鱼** (120)
 1 主治水肿; 2 主治消化不良, 膨闷胀饱, 呕吐酸水; 3 主治抽搐。
- 三十三. 鳊鱼** (120)
 主治慢性泄泻。
- 三十四. 鲥鱼** (120)
 主治水火烫伤。
- 三十五. 中华青鲮鱼** (121)
 主治蛇咬伤。
- 三十六. 东北鲟** (121)
 1 主治白带; 2 主治肾虚遗精。
- 三十七. 赤虹** (121)
 主治乳腺炎, 咽喉炎, 疟疾。
- 三十八. 阔口真鲈** (121)

1 主治胃病;2 主治痛经。

三十九. 扁头哈那蟹 (122)

主治小儿腹泻。

四十. 日本七鳃鳗 (122)

1 主治夜盲症、角膜干燥;2 主治口眼歪斜。

四十一. 乌龟 (122)

1 主治虚热型遗尿;2 主治慢性溃疡;3 主治白带虚症。

第三章 水产品日常小知识 (123)

1. 不新鲜的鱼鉴别法 (123)
2. 鉴别污染有毒鱼法 (123)
3. 识别死黄鳝加工的鳝丝 (123)
4. 不新鲜的虾鉴别法 (123)
5. 不新鲜的河蟹鉴别法 (123)
6. 不新鲜的梭子蟹鉴别法 (124)
7. 怎样识别江河鱼与湖水鱼 (124)
8. 鱼体肉腥味的来源 (124)
9. 除去淡水鱼土腥味 (124)
10. 去掉鱼胆破后的苦味 (124)
11. 除去刀上的鱼腥气 (124)
12. 炸过鱼的油去腥味法 (124)
13. 鱼的腥味是什么 (124)
14. 鲜味物质有哪些 (125)
15. 山珍海味指哪些 (125)
16. 山珍海味的选择 (125)
17. 山珍海味保藏法 (125)
18. 鱼肉内含哪些氨基酸 (125)
19. 燕窝是什么 (125)
20. 不能吃鱼生粥和锅贴鱼 (126)
21. 鱼会生哪些常见病 (126)

22. 吃鱼胆会中毒·····	(126)
23. 鱼肝油的利与害·····	(126)
24. 怎样吃鲈鱼和竹荚鱼·····	(126)
25. 黄鳝应即杀即煮·····	(126)
26. 河鲀鱼的功过·····	(127)
27. 食鲤鱼要抽筋·····	(127)
28. 食海鱼虾不宜与哪些水果同食·····	(127)
29. 什么病忌食鱼虾蟹·····	(127)
30. 治鱼骨鲠·····	(127)
31. 烧鱼加醋好·····	(127)
32. 烧鱼汤加足水·····	(127)
33. 防止鱼肉散碎·····	(127)
34. 避免煎鱼粘锅·····	(127)
35. 煎鱼保皮·····	(127)
36. 保存海蜇皮法·····	(127)
37. 活河蟹保存法·····	(128)
38. 剥墨鱼干与鱿鱼干·····	(128)
39. 刮干鱼鳞的方法·····	(128)
40. 冷藏鱼的适温和时间·····	(128)
41. 夏天腌鱼法·····	(128)
42. 鱼肚、海参等 11 种水产品干料发胀方法·····	(128)
43. 烹制前 7 种水产品的初步加工方法·····	(130)
44. 整鱼出骨法·····	(130)
45. 鱼的分档取料和用途·····	(131)
46. 延长活鱼的生命·····	(131)
47. 甲鱼壳可防米蛀·····	(131)
48. 乌贼鱼骨可擦炊骨·····	(132)
49. 世界鱼类有多少·····	(132)
50. 世界上最大最小的鱼·····	(132)
51. 中国四大名鱼·····	(132)

52. 国家二级保护鱼类·····	(132)
53. 鱼类的雌雄区别·····	(132)
54. 鱼的年龄·····	(133)
55. 世界上最古的一部“养鱼经”·····	(133)
56. 哪些鱼离开水后还能活一段时间·····	(133)
57. 为什么说墨鱼、鲸鱼、鳄鱼都不是鱼·····	(133)
58. 药用鱼类有哪些·····	(133)
59. 我国的常见有毒的鱼类·····	(133)

附表

一. 鱼类等水产品的营养成分表 ·····	135
二. 鱼类等水产品氨基酸含量表 ·····	140
三. 重量和长度单位换算表 ·····	141