

鱼类

药用与美食制作

姚海扬 彭波 ◎ 主编



金盾出版社

R282.74
20131

阅 览

鱼类药用与美食制作

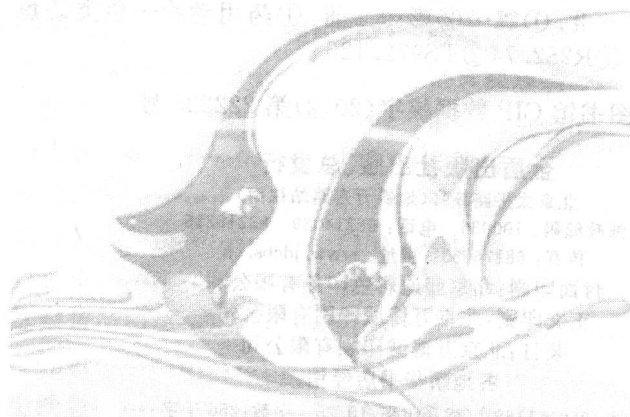
主 编

姚海扬 彭 波

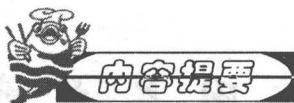


编著者

刘彦阁 姚之歌 王东升



金盾出版社



本书分为两部分,第一部分介绍了我国常用鱼类的名称、别名、营养素、性味归经、功效及药用验方等内容;第二部分介绍了常用鱼类美食制作方法,包括主料、配料、调料、烹制方法、操作要点。其内容通俗易懂,科学实用,操作简便,适合广大群众阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

鱼类药用与美食制作/姚海扬,彭波主编.--北京:金盾出版社,2013.2

ISBN 978-7-5082-7882-7

I. ①鱼… II. ①姚…②彭… III. ①药用动物—鱼类②鱼类—菜谱 IV. ①R282.74②TS972.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 222228 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京蓝迪彩色印务有限公司

正文印刷:北京万博诚印刷有限公司

装订:北京万博诚印刷有限公司

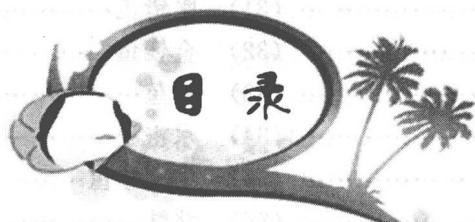
各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:10.25 字数:256千字

2013年2月第1版第1次印刷

印数:1~6000册 定价:26.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



一、鱼类简介与药用验方

乌贼	(1)	莺歌鲤	(16)
乌鲳	(2)	圆鲙鱼	(16)
马面鲀	(3)	绿鳍鱼	(17)
马鲛鱼	(3)	海龙	(18)
比目鱼	(4)	海鲫	(19)
石斑鱼	(6)	海鲈	(19)
石鲈鱼	(6)	海鳗	(20)
叫姑鱼	(7)	海马	(21)
龙头鱼	(7)	星斑裸颊鲷	(22)
白姑鱼	(8)	带鱼	(23)
加吉鱼	(9)	高眼鲷	(24)
鸡笼鲷	(10)	烟管鱼	(24)
老板鱼	(10)	弹涂鱼	(25)
竹夹鱼	(11)	蛇鲻	(26)
红娘鱼	(12)	黄鱼	(27)
沙光鱼	(12)	黄鲫	(28)
金线鱼	(13)	黄姑鱼	(29)
宝刀鱼	(14)	斑石鲷	(30)
明太鱼	(15)	黑裙	(30)
柠檬鱼	(15)	黑鳍鲷	(31)



鲇鱼.....	(31)	眼镜鱼.....	(52)
鲈鱼.....	(32)	金钱鱼.....	(53)
鲢鱼.....	(33)	弓鱼.....	(53)
棘茄鱼.....	(34)	水密子.....	(54)
鲛鰩.....	(35)	中国结鱼.....	(55)
缸鱼.....	(36)	北鲑.....	(55)
鲮鱼.....	(37)	白鲑.....	(56)
鹰斑鲷.....	(38)	白糯鱼.....	(56)
鲑鱼.....	(38)	白甲鱼.....	(57)
鳙鱼.....	(39)	白鲟.....	(57)
鲟鱼.....	(40)	白鱼.....	(58)
髯鲷.....	(41)	叶结鱼.....	(59)
鲱鱼.....	(42)	东坡鱼.....	(60)
鲱鲤.....	(43)	红尾马梢.....	(60)
鲩鱼.....	(43)	红眼鱼.....	(61)
鳎目鱼.....	(44)	江鳕.....	(62)
鳎鱼.....	(45)	刨花鱼.....	(62)
鳕鱼.....	(46)	花鱼骨.....	(63)
鳎鱼.....	(46)	花石鲫.....	(63)
鳎鱼.....	(47)	青鱼.....	(64)
鲈鱼.....	(48)	狗鱼.....	(65)
鳕鱼.....	(48)	刺鲃.....	(66)
鳎鱼.....	(49)	金线鲃.....	(67)
黑姑鱼.....	(49)	细鳞鱼.....	(67)
梅童鱼.....	(50)	细鳞鲷.....	(68)
黄鲈.....	(50)	罗非鱼.....	(69)
青衣鱼.....	(51)	武昌鱼.....	(69)
军曹鱼.....	(51)	泥鳅.....	(70)

目 录



松江鲈鱼.....	(71)	鲟鱼.....	(91)
茴鱼.....	(72)	鲤鱼.....	(92)
须鲫.....	(72)	鲫鱼.....	(93)
哲罗鱼.....	(73)	餐鱼.....	(94)
狮子鱼.....	(73)	鲮鱼.....	(94)
草鱼.....	(74)	骨鱼.....	(95)
虹鳟鱼.....	(75)	鳊鱼.....	(96)
栉鰕虎鱼.....	(75)	鳊鱼.....	(97)
胡子鲇.....	(76)	鲢鱼.....	(98)
唇鱼.....	(77)	鲢鱼.....	(98)
胭脂鱼.....	(78)	鳊鱼.....	(99)
赤鳞鱼.....	(78)	鳊鱼.....	(100)
鸽子鱼.....	(79)	鳊鱼.....	(100)
雅鱼.....	(79)	鳊鱼.....	(101)
雅罗鱼.....	(80)	鳊鱼.....	(102)
野鲮鱼.....	(81)	鳊鱼.....	(103)
湟鱼.....	(81)	刀鱼.....	(103)
黄瓜鱼.....	(82)	大马哈鱼.....	(104)
黄颡鱼.....	(83)	凤尾鱼.....	(106)
黄鳝.....	(83)	花鳗.....	(106)
黑鱼.....	(85)	香鱼.....	(107)
嘉鱼.....	(86)	银鱼.....	(108)
鲈鲤.....	(86)	鲢鱼.....	(109)
塘鳢.....	(87)	鳗鱼.....	(110)
鲇鱼.....	(88)	章鱼.....	(111)
鳢鱼.....	(89)	鱿鱼.....	(112)
鲢鱼.....	(90)		



二、鱼类的美食制作

烤黄鱼	(113)	鲍汁石斑鱼	(124)
椿芽焖黄鱼	(113)	葱油石鲈	(124)
油淋鲈鱼丝	(114)	白汁煨石鲈	(124)
醋烧乌鲳鱼	(114)	红油石鲈鱼块	(125)
川味香辣乌鲳鱼	(114)	香辣叫姑鱼	(125)
五果桂花烩乌鲳	(115)	农家辣味叫姑鱼	(126)
清蒸乌鲳	(115)	南煎叫姑鱼丸	(126)
金丝剥皮鱼	(116)	香煎白姑鱼肉蛋饼	(126)
油泼剥皮鱼片	(116)	酸辣萝卜丝煮白姑鱼	(127)
桂花白玉映山红	(116)	蚝油白姑鱼块	(127)
醋熘马鲛鱼	(117)	香鲜椒芽加吉鱼	(128)
双仁麻香马鲛鱼片	(117)	三鲜芒粒熘鱼丁	(128)
干烧马鲛鱼块	(118)	五柳加吉鱼	(128)
奶汤马鲛鱼	(118)	干烧加吉鱼	(129)
熘马鲛鱼条	(119)	香煎鸡笼鲳	(129)
煎转比目鱼	(119)	剁椒鸡笼鲳	(129)
酥炸比目鱼	(119)	盐焗鸡笼鲳	(130)
川香比目鱼	(120)	家常老板鱼	(130)
煎蒸牙鲆鱼	(120)	红焖老板鱼	(131)
茄汁牙鲆鱼球	(121)	侉炖老板鱼	(131)
滑蛋牙鲆鱼丁	(121)	豉汁蒸尖吻鲈鱼块	(132)
美极鲜牙鲆鱼	(122)	纸包尖吻鲈鱼片	(132)
葱香石斑鱼头	(122)	蒸尖吻鲈鱼	(133)
春韭炒石斑鱼丝	(122)	葱椒油辣竹夹鱼片	(133)
棕香石斑鱼块	(123)	过江酸辣竹夹鱼丝	(133)
荷香石斑鱼	(123)	酱蒸竹夹鱼干	(134)



红娘鱼戏水	(134)	红烧莺歌鲤	(146)
菠菜熬红娘鱼	(134)	酸菜鲈鱼块	(146)
蒜薹烧红娘鱼	(135)	五香鲈鱼块	(147)
蜀香红娘鱼抄手	(135)	双果鲈鱼条	(147)
蒜香沙光鱼	(136)	白汁绿鲳鱼	(147)
熘沙光鱼段	(136)	萝卜烧绿鲳鱼	(148)
美味鲜鱼块	(136)	芽菜绿鲳鱼	(148)
奶汤沙光鱼	(137)	酱焖海鲫	(149)
香辣青鳞鱼卷煎饼	(137)	糟熘海鲫鱼条	(149)
避风塘青鳞鱼	(138)	扒海鲫鱼蓉菜心	(149)
酥苕菜青鳞鱼	(138)	蒜仔烧海鲈	(150)
清炖金线鱼	(138)	枸杞金米炖海鲈	(150)
蚝豉金线鱼	(139)	一品海鲈锅	(151)
荷叶蒸金线鱼	(139)	川香海鲈鱼块	(151)
干烧宝刀鱼块	(140)	清炸海鳗片	(152)
白汁宝刀鱼	(140)	风干鳗鲞	(152)
干炸宝刀鱼卷饼	(140)	红烧海鳗	(153)
红烧花肉明太鱼	(141)	烤海鳗鱼段	(153)
香炸明太鱼	(141)	糖酥带鱼	(153)
笋菇熘鱼块	(141)	椒油宽带鱼	(154)
双味鱼排	(142)	鱼羊藏鲜	(154)
鱼丁小炒皇	(142)	红油粉皮炖绵鲢鱼	(155)
麻香粉衣鱼丝	(143)	酸辣绵鲢鱼块	(155)
咖喱粉衣鱼片	(143)	薏苡仁煮绵鲢鱼块	(156)
粉衣鱼戏珠	(144)	葱香鲮鱼头	(156)
葱爆莺歌鲤	(144)	陈麻婆鲮鱼丁	(156)
豉香莺歌鲤鱼头	(145)	金沙鲮鱼枣	(157)
莺歌鲤白玉板	(145)	抓炒鲮鱼条	(157)



鱼类药用与美食制作

乌龙钻白玉	(158)	香煎鲑鱼	(169)
油爆弹涂鱼	(158)	芙蓉鲑鱼粒	(170)
冬瓜米酒弹涂鱼	(158)	椒盐鲑鱼头	(170)
煎转柠汁蛇鲻饼	(159)	飘香鲈鱼丁	(171)
酥香蛇鲻鱼	(159)	美极鲜鲈鱼丝	(171)
清炖香梭	(160)	鱼羊合蒸	(171)
清蒸神仙梭	(160)	琉璃鲈鱼条	(172)
酥烤大黄鱼	(160)	抓炒鲈鱼条	(172)
焖大黄花鱼	(161)	椿芽焖鲈鱼	(173)
糖酥大黄鱼片	(161)	芽香鲈鱼	(173)
酥炸小黄鱼	(162)	川香鲈鱼	(174)
黄鱼藏鲜	(162)	翡翠油鲈鱼	(174)
美味黄鱼肉冻	(163)	五香熏鲈鱼	(175)
酸菜黄鲫鱼	(163)	棘茄鱼蓉豆腐	(175)
豉椒黄鲫鱼	(164)	排骨炖棘茄鱼块	(176)
香酥黄鲫鱼	(164)	啤酒可乐焖棘茄鱼块 ...	(176)
炸烹黄鲫鱼	(164)	鲢鱼炖豆腐	(176)
红焖黄姑鱼	(165)	渔家一品锅	(177)
花肉蒜薹焖黄姑鱼	(165)	鲢鱼蓉三黄蛋	(177)
温拌出骨黄姑鱼	(166)	油蒸鲢鱼干	(178)
桃仁黄姑鱼球	(166)	雪丽鲢鱼	(178)
椒盐黑裙鱼	(166)	茄汁双果缸鱼	(178)
葱韭黑裙鱼片	(167)	清炖鹰斑鲷	(179)
鱼羊鲜饺	(167)	鹰斑鲷鱼蓉冬瓜盒	(179)
酥香黑鳍鲷	(168)	红烧鹰斑鲷划水	(179)
温拌出骨黑鳍鲷	(168)	红烧鲎鱼	(180)
白汁黑鳍鲷	(168)	面包鲎鱼球	(180)
鲑鱼献宝珠	(169)	鸡蓉鲎鱼骨	(181)



金汤鱼翅针	(181)	川香牛舌鱼	(193)
黄芪瓦块梭鱼	(182)	清蒸鳊鱼	(193)
糖醋梭鱼条	(182)	大蒜烧鳊鱼	(194)
红烧梭鱼	(183)	葱煨白鳞鱼	(194)
美味虾酱梭鱼糕	(183)	干烧宝刀鱼块	(195)
沙锅梭鱼糕	(183)	清炖宝刀鱼	(195)
双味鲳鱼	(184)	干炸宝刀鱼卷饼	(196)
干烧鲳鱼	(184)	茄汁宝刀鱼	(196)
椰奶果味鲳鱼冻	(185)	香辣鳕鱼块	(196)
海参煨鲳鱼	(185)	花肉茄子焖鳕鱼块	(197)
冬菜熘瓦块鱼	(186)	风味鳕鱼冻	(197)
椒麻髭鲷片	(186)	鲍汁鳕鱼块	(198)
香煎髭鲷鱼蓉苦瓜	(186)	酱蒸鲈鱼	(198)
芒果髭鲷鱼蓉	(187)	椒盐鲈鱼块	(199)
清蒸髭鲷	(187)	糖醋鲈鱼条	(199)
香酥鲱鱼片	(188)	笋片菜心烩鳊鱼	(199)
红烧鲱鱼	(188)	双色葡萄鳊鱼丸	(200)
炒鲱鱼子	(188)	莲蓬鳊鱼蓉	(200)
鲱鱼子卷饼	(189)	芽菜熘鳊鱼球	(201)
香酥鲱鲤	(189)	蒜子鲈鱼片	(201)
麻辣香鲱鲤	(190)	茄汁玫瑰鲈鱼片	(202)
豉椒麦香鲱鲤鱼丁	(190)	椒盐鲈鱼条	(202)
油爆鳊鱼球	(190)	回锅鲈鱼片	(202)
糖醋菊花鳊鱼	(191)	韭白熘鲈鱼丝	(203)
卷筒鳊鱼	(191)	蒜薹烧鲈鱼	(203)
金丝麻香鳊鱼丁	(192)	红烧鲈鱼	(204)
香炸牛舌鱼	(192)	香煎鲈鱼块	(204)
啤酒七日鲜	(193)	泡菜鲈鱼块	(205)



蒸角鱼块	(205)	茄花水密子鱼	(216)
琉璃角鱼丁	(206)	雪菜中国结鱼丁	(216)
烩角鱼	(206)	啤酒焖中国结鱼块	(216)
糖醋斑鲈鱼片	(206)	蒜香豉粒北鲑鱼	(217)
油淋斑鲈鱼丝	(207)	虾油香芒北鲑鱼丁	(217)
糟熘斑鲈鱼片	(207)	咖喱北鲑鱼片	(218)
香烤斑鲈鱼	(208)	苤菜白鲑鱼蓉卷	(218)
红烧斑鲈鱼豆腐	(208)	蚝豉蒸白鲑鱼块	(218)
滑黑姑鱼粒	(208)	锅巴白甲鱼	(219)
糖醋梅童鱼丸	(209)	茄汁松仁白甲鱼片	(219)
蒜烧梅童鱼	(209)	煎烹白鲳鱼	(220)
清蒸非洲黄鱼	(210)	葱油酸辣白鲳鱼	(220)
干烧非洲黄鱼	(210)	富贵白鱼饼	(220)
五香黄鲈鱼	(210)	美味白鱼饺	(221)
清炖黄鲈鱼	(211)	香炸白鱼排	(221)
酱焖青衣鱼	(211)	灌汤白鱼丸	(222)
白汁青衣鱼	(211)	萝卜叶结鱼丸	(222)
西芹炒军曹鱼球	(212)	香炸叶结鱼饼	(223)
豉汁军曹鱼块	(212)	炸东坡鱼	(223)
清蒸眼镜鱼	(212)	椒盐东坡鱼	(224)
浸炸眼镜鱼	(213)	蒜香东坡鱼	(224)
清蒸五彩金钱鱼	(213)	红烧东坡鱼	(224)
清炖金钱鱼	(213)	蒜烧石爬鲱鱼	(225)
糟熘羊鱼片	(214)	葱油石爬鲱鱼	(225)
糖醋羊鱼	(214)	麻辣石爬鲱鱼	(226)
酥炸弓鱼	(214)	茶煮石爬鲱鱼	(226)
酸辣弓鱼	(215)	排骨烧红尾马梢鱼块 ...	(226)
红油酸菜水密子鱼	(215)	红焖红尾马梢鱼块	(227)



酸辣红尾马梢鱼块	(227)	蚝油细鳞鱼盒	(239)
烤红眼鱼	(228)	红油香辣罗非鱼	(239)
焖红眼鱼	(228)	炸罗非鱼	(240)
油淋蒜蓉红眼鱼	(229)	奶汤罗非鱼	(240)
三丝酸辣红眼鱼	(229)	海参煨烧罗非鱼	(241)
酸辣红眼鱼块	(229)	烧煨武昌鱼	(241)
红油蚝豉红眼鱼头	(230)	清蒸武昌鱼	(242)
葱椒油菜红眼鱼丸	(230)	鸡蓉菜胆武昌鱼	(242)
荷香江鳙鱼块	(231)	软煎武昌鱼	(242)
醋烹江鳙鱼	(231)	龙入白宫	(243)
酥炸刨花鱼	(231)	酸辣泥鳅	(243)
腹中藏宝	(232)	豉椒泥鳅	(243)
醋烹刨花鱼	(232)	干煸泥鳅	(244)
香炸花石鲫	(233)	鸡汤氽松江鲈鱼	(244)
蒜仔花石鲫	(233)	清烩鲈鱼片	(245)
奶汤花石鲫	(233)	红烧松江鲈鱼	(245)
香辣花石鲫	(234)	清炖松江鲈鱼	(245)
香辣青鱼条	(234)	虾子茴鱼山药条	(246)
龙井青鱼片	(235)	椒油茴鱼片	(246)
鱼羊白菜卷	(235)	三丝虾油茴鱼块	(247)
馋嘴青鱼	(236)	须鲫炖豆腐	(247)
生吃狗鱼片	(236)	凉粉拌须鲫鱼片	(247)
酱焖狗鱼块	(236)	氽哲罗鱼片	(248)
塌蒸狗鱼片	(237)	香辣哲罗鱼条	(248)
清蒸刺鲃鱼丸	(237)	鲍汁哲罗鱼卷	(249)
五花肉烧刺鲃鱼	(238)	软煎狮子鱼	(249)
细鳞鱼烧茄子	(238)	沙茶狮子鱼	(249)
清炖细鳞鱼块	(239)	鲜香春韭草鱼丝	(250)



鱼类药用与美食制作

款冬花熘草鱼丝	(250)	琉璃雅罗鱼条	(261)
鲲鹏展翅	(250)	沙锅野鲮鱼	(261)
百合煨草鱼	(251)	菠萝野鲮鱼片	(262)
生虹鲮鱼片	(251)	香炸野鲮鱼球	(262)
虹鲮鱼献宝珠	(252)	雪菜野鲮鱼丁小炒	(263)
老醋虹鲮鱼片	(252)	参芪湟鱼块	(263)
葱油虹鲮鱼	(253)	蚝油葱白湟鱼卷	(263)
石鱼滑蛋	(253)	酱蒸湟鱼干	(264)
凉拌石鱼	(253)	干烧湟鱼	(264)
石鱼蒸水蛋	(254)	滑炒黄瓜鱼丁	(265)
香煎栉蝦虎鱼	(254)	红焖黄瓜鱼	(265)
酸辣胡子鲇	(254)	麻辣黄瓜鱼	(265)
胡子鲇炖豆腐	(255)	椒油鲮鱼丝	(266)
豆瓣胭脂鱼	(255)	蚝油鲮鱼片	(266)
胭脂鱼丁嫩豆腐	(256)	歌乐山鲮鱼段	(267)
豌豆苗炒胭脂鱼条	(256)	川香回锅鲮鱼背	(267)
香炸赤鳞鱼	(256)	龙戏八珠	(267)
清余赤鳞鱼	(257)	炒黑鱼片	(268)
葱香赤鳞鱼	(257)	芙蓉黑鱼丁	(268)
酸辣赤鳞鱼	(257)	椒盐黑鱼	(269)
清蒸鸽子鱼	(258)	凉拌黑鱼丝	(269)
糟熘鸽子鱼片	(258)	蚝豉嘉鱼	(270)
干烧鸽子鱼	(259)	清蒸嘉鱼	(270)
红焖鸽子鱼	(259)	酱汁香茅草鲈鲤	(270)
葱烧雅鱼	(259)	红焖鲈鲤	(271)
珍味雅鱼	(260)	蒜香鲈鲤鱼片	(271)
茄汁雅罗鱼	(260)	香辣鲈鲤鱼	(272)
蒜香雅罗鱼	(261)	熘塘鳢鱼片	(272)



豉油塘鳢鱼	(272)	酱香蒸鲮鱼	(285)
春韭炒塘鳢鱼丝	(273)	茶香鲮鱼	(285)
鲍汁塘鳢鱼片	(273)	香辣鲜骨鱼	(285)
小米炖鲑鱼	(273)	奶汤三鲜骨鱼	(286)
红焖鲑鱼	(274)	红焖鳊鱼块	(286)
香辣鲑鱼	(274)	狮头鳊鱼丸	(287)
抓炒鲑鱼条	(275)	豉油鳊鱼肚	(287)
香酥鲑鱼块	(275)	什味黑鱼子酱	(287)
酸菜鲑鱼	(275)	姜醋汁鳊鱼	(288)
醋烹鳊鱼片	(276)	鳊鱼烩三鲜	(288)
红焖鳊鱼	(276)	椒麻双菇鳊鱼条	(289)
枸杞山药炖鳊鱼块	(277)	清蒸鳊鱼	(289)
丰收玉米鱼	(277)	白汁鲢鱼	(289)
酥骨鲢鱼头	(278)	红油麻辣鲢鱼条	(290)
香酥龙袍	(278)	葱焖鲢鱼肚	(290)
瓜姜鲢鱼丁小炒	(279)	醋烹鳊鱼	(291)
酸菜煨鲢龙鱼	(279)	蒜薹小炒鳊鱼	(291)
葱香鲢龙鱼	(280)	奶汤鳊鱼	(292)
葱爆鲢龙鱼球	(280)	沙锅花鲢鱼头	(292)
乌龙茶煮鲤鱼	(280)	红花汁花鲢鱼线	(292)
葱香活鲤鱼	(281)	麻辣花鲢鱼片	(293)
糖醋鲤鱼片	(281)	剁椒花鲢鱼头	(293)
红煨黄河鲤鱼	(282)	五柳鲢鱼丝	(294)
香辣鲫鱼卷薄饼	(282)	桂花鲢鱼饼	(294)
奶汤鲜鲫鱼	(283)	滑熘鲢鱼片	(295)
香辣酱鲫鱼	(283)	蒜薹鲢鱼丁小炒	(295)
萝卜丝煮鲫鱼	(284)	鱼羊狮子头	(296)
粉葛煲鲮鱼	(284)	三丁鲢鱼丸	(296)



核桃仁爆鲑鱼片	(297)	豉油马哈鱼子	(305)
鱼腹藏鲜	(297)	五香凤尾鱼	(306)
五彩鳊鱼丝	(297)	酱焖凤尾鱼	(306)
鳊鱼戏珠	(298)	香炸凤尾鱼	(307)
麒麟鳊鱼	(298)	煎烹凤尾鱼	(307)
捶焖鳊鱼片	(299)	清蒸香鱼	(308)
沙锅鳊鱼糕	(299)	红烧香鱼	(308)
新京酱鳊鱼丝	(300)	香鱼炖冻豆腐	(308)
小白菜焖鳊鱼脯	(300)	油蒸香鱼干	(309)
酸辣鳊鱼片豆腐羹	(301)	韭香银鱼	(309)
芥辣鳊鱼丝	(301)	脆皮银鱼	(309)
葱椒油淋鳊鱼丝	(301)	温拌银鱼干	(310)
雪丽鳊鱼球	(302)	银鱼蒸水蛋	(310)
京酱鳊鱼丝	(302)	美极鲜鲢鱼	(310)
鲍汁刀鱼	(303)	荷香鲢鱼	(311)
枸杞刀鱼豆腐羹	(303)	清蒸鲢鱼	(311)
椒盐刀鱼	(304)	烤河鳗鱼	(311)
醋烹刀鱼	(304)	油爆河鳗鱼球	(312)
生吃大马哈鱼	(304)	山芹炒河鳗鱼片	(312)
蒜蓉马哈鱼	(305)	椒盐河鳗鱼片	(313)
豆瓣烧大马哈鱼	(305)		



一、鱼类简介与药用验方

乌 贼

【别名】 乌贼鱼，甘盘校尉，缆，墨鱼，乌鱼，海墨鱼，小卷，黑斗鱼，花枝，目鱼。

【营养素】 乌贼鲜品可食部分每 100 克含水分 79.2 克，蛋白质 15.2 克，脂肪 0.9 克，糖类 3.4 克，维生素 B₁ 0.02 毫克，维生素 B₂ 0.04 毫克，烟酸 1.8 毫克，维生素 E 1.49 毫克，钾 400 毫克，钠 165.5 毫克，钙 15 毫克，镁 39 毫克，铁 1 毫克，锰 0.1 毫克，锌 1.34 毫克，铜 0.69 毫克，硒 37.52 微克，胆固醇 22.6 毫克，以及多肽类物质。

【性味归经】 性平，味咸。归肝、肾经。

【功效】 养血滋阴。适用于血虚经闭，崩漏，带下。据俄罗斯生物化学家研究报道，乌贼内脏含有丰富的生物活性物质；美国科学家发现乌贼含有可中和神经性毒气的乌贼酶。《医林纂要》谓其可“补心通脉，和血清肾，去热保精，做脍食，大能养血滋阴，明目清热”。《随息居饮食谱》则谓其可“疗口咸，滋肝肾，补血脉，理奇经，愈崩淋，利胎产，调经带，疗癥瘕，最益妇人”。

【食用方法】 可用于拌、炆、卤、涮、熏、烤、炸、焖、煨、炒、烹等多种烹调方法。每餐用量 200 克。

【宜 忌】 能动风气，不可多食。

【药用验方】

(1) 肾虚羸瘦：乌贼板肉 400 克，剖麦穗花刀，在沸水中稍氽，加入海鲜酱、柱侯酱、味极鲜酱油、花生酱、姜末、精盐、味精各少许，入烤箱中烤 3 分钟即可。此方补虚益血，男女老少皆宜，久服有效。



(2) 伤口流血: 将乌贼骨研碎成面状, 敷于创伤处, 血即刻止住。

(3) 虚寒腹痛: 乌贼板肉 100 克, 切梳背片, 与丹参片 1 克, 冬瓜片 100 克, 以及姜末、白胡椒粉、精盐、味精各少许, 煮汤羹饮服。此方还可活血祛瘀, 益妇人。

(4) 腹内积块: 乌贼板肉 200 克, 切片, 与姜丝 5 克, 白术 1 克, 竹笋片 20 克, 煮汤羹饮服, 疗效甚佳。服用白术忌吃桃、李、白菜、雀。

乌 鲰

【别名】 黑鲰, 黑仓, 鸡鲰, 牛鲰。

【基 原】 属脊椎动物门鱼纲鲭形目乌鲰科乌鲰属动物。

【产 地】 我国沿海均产, 南海产量大, 东海次之, 黄海较少。

【营养素】 乌鲰鲜品可食部分每 100 克含水分 76.3 克, 蛋白质 16.5 克, 脂肪 7.3 克, 钙 210 毫克, 磷 50 毫克, 铁 5.6 毫克, 维生素 B₁ 0.02 毫克, 维生素 B₂ 0.07 毫克, 烟酸 3 毫克等。

【性味归经】 性平, 味甘。归脾、胃经。

【功效】 益气养血, 舒筋利骨。适用于消化不良, 贫血, 四肢麻木等。

【食用方法】 乌鲰体态、风味与鲰鱼相近, 肉质肥厚细嫩, 骨质柔软, 味美清香, 有“一鲰, 二鲩, 三马鲛”之说。可清蒸、干烧、黄焖等。每餐摄入量 200 克。

【药用验方】

(1) 疲乏无力: 乌鲰肉 200 克, 切丁, 与芡实 50 克, 水发枸杞子 5 克, 笋 30 克, 南荠丁 30 克, 煮汤羹饮服, 疗效颇佳, 常食聪耳明目, 润泽肌肤。

(2) 肾亏劳乏: 乌鲰 1 条, 治净沸水焯过, 加当归 2 克, 川芎 2 克, 炖煮浓汤饮服。

(3) 风寒风湿: 熟乌鲰肉 300 克, 搓碎片, 入汤锅, 加入薏苡仁 50 克, 杏仁 30 克, 麻黄 2 克, 甘草 3 克, 煮浓汤饮服。