

科学普及出版社

# 水产品营养 与药用手册

中国水产学会普及与教育工作委员会 主编



# 水产品营养与药用手册

中国水产学会普及与教育工作委员会 主编

科学普及出版社

## 内 容 提 要

本书共汇编 236 种水产品的营养与药用方面的资料，其中海水产品 146 种，淡水产品 63 种，其他水产品 27 种。对每种水产品，着重介绍其名称、产地、形态特征、营养价值与成分、药用等知识和方法。其处方可供临床及家庭食疗时使用。为便于读者识别，每种水产品附有形态图一幅。

本书资料来源广，便于应用时查找，是一本知识与实用相结合的科普工具书，可供基层医药工作者及广大群众阅读及使用。

2V30/28

### 水产品营养与药用手册

中国水产学会普及与教育工作委员会 主编

责任编辑：邓俊峰

封面设计：范惠

技术设计：王予南

\*

科学普及出版社出版(北京海淀区白石桥路 32 号)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京燕山印刷厂印刷

\*

开本：787×1092 毫米 1/32 印张：9.375 字数：211 千字

1988 年 6 月第 1 版 1988 年 6 月第 1 次印刷

印数：1—5800 册 定价：2.35 元

统一书号：16051·1152 本社书号：1604

---

ISBN 7-110-00470-8/S·74

# 前 言

本书是中国水产学会普及与教育工作委员会组织编写的一本知识性、实用性和内容较新的科普工具书。当前，我国人民生活水平正在逐步提高，人们对营养和保健知识的需要日益迫切，而已出版的水产科普图书中一般仅涉及养殖技术，对水产品的营养与药用均未能展开介绍。为满足群众方面的需要，在科学普及出版社的大力协助下，我们编写了此书。

水产品就其用途而言，不仅可以食用，而且可以药用，还可以作为工业原料。本书所涉及的内容除营养知识外，主要是水产品的药用部分。在编写中，我们遇到的困难是这方面的资料少而零散，即使如此，我们还是尽力搜集，然后在此基础上就群众常见的水产品种类进行了整理。考虑到水产品种类繁多，也考虑到读者阅读和使用方便，我们将筛选整理后的 236 种水产品分为海水产和淡水产两大部类。海水产品部分按照鱼类、虾蟹类、贝类、藻类、海兽及其他类列出；淡水产品部分则按照水生动物、水生植物及其他种类列出。在每一种的内容安排上，尽可能地列入了地方名，并配有插图，以便读者识别。对营养成分与价值部分，除按有关文献删繁就简尽量列出外，有些因目前研究工作跟不上，资料暂缺，待修订时再予补充。而药用配方、验方部分，尽量选用了《本草纲目》、《本草纲目拾遗》、《中国有毒鱼类和药用》

等文献及出版物中的有关部分，并对计量单位进行换算。

出版本书仅在暂时补缺和应急需，但由于我们水平有限，资料亦不齐全，本书的读者又是广大群众和基层医疗保健人员，因此本书错误和不足之处实属难免，欢迎广大读者批评指正。

参加本书编写工作的有王宾贤、黄金玉、张永兴、谢承阴、闵立言、王达飞、霍炳文和黄忠文同志。插图由李文亮、闵立言和游定南同志绘制。

**编 著**

**1987 年 12 月**

# 目 录

## 海水产品部分

|             |    |            |    |
|-------------|----|------------|----|
| 鲸鲨.....     | 3  | 黄姑鱼.....   | 26 |
| 扁头哈那鲨.....  | 4  | 带鱼.....    | 27 |
| 条纹斑竹鲨.....  | 5  | 鲐鱼.....    | 29 |
| 梅花鲨.....    | 6  | 鳎鱼.....    | 30 |
| 灰星鲨.....    | 6  | 银鲳.....    | 31 |
| 阔口真鲨.....   | 7  | 鲛鱼.....    | 32 |
| 黑鳍基齿鲨.....  | 8  | 绿鳍马面鲀..... | 33 |
| 双吻前口蝠鲼..... | 9  | 虫纹东方鲀..... | 34 |
| 尖齿锯鳐.....   | 10 | 棕腹刺鲀.....  | 36 |
| 花点魮.....    | 12 | 短吻三刺鲀..... | 37 |
| 赤魮.....     | 13 | 光兔鲀.....   | 38 |
| 日本七鳃鳗.....  | 14 | 六斑刺鲀.....  | 39 |
| 海鳗.....     | 15 | 翻车鲀.....   | 40 |
| 花鳗.....     | 17 | 矛尾翻车鲀..... | 41 |
| 鳄形短体鳗.....  | 18 | 刺额短刺鲀..... | 42 |
| 网纹裸胸鳝.....  | 19 | 九斑刺鲀.....  | 42 |
| 中华青鳞鱼.....  | 20 | 牙鲆.....    | 43 |
| 尖海龙.....    | 21 | 马来斑鲆.....  | 44 |
| 斑海马.....    | 22 | 鳕鱼.....    | 45 |
| 大黄鱼.....    | 23 | 白短卸.....   | 47 |
| 小黄鱼.....    | 25 | 多齿蛇鲻.....  | 47 |

|            |    |             |     |
|------------|----|-------------|-----|
| 真鲷.....    | 48 | 长牡蛎.....    | 76  |
| 大头狗母鱼..... | 49 | 缢蛏.....     | 77  |
| 燕鲷鱼.....   | 50 | 文蛤.....     | 78  |
| 刺鰕虎鱼.....  | 51 | 堂皇海菊蛤.....  | 80  |
| 鳞烟管鱼.....  | 52 | 毛蚶.....     | 81  |
| 黄斑鲳.....   | 53 | 合浦珠母贝.....  | 83  |
| 横带髭鲷.....  | 53 | 杂色鲍.....    | 85  |
| 金钱鱼.....   | 54 | 大竹蛏.....    | 86  |
| 黄斑蓝子鱼..... | 55 | 阿文绶贝.....   | 87  |
| 黄唇鱼.....   | 56 | 泥东风螺.....   | 88  |
| 日本鬼鲉.....  | 57 | 管角螺.....    | 89  |
| 黄鲛鲷.....   | 58 | 泥螺.....     | 90  |
| 牙辣茄鱼.....  | 59 | 红螺.....     | 92  |
| 海蛾鱼.....   | 60 | 黑凹螺.....    | 93  |
| 鲻鱼.....    | 61 | 节螺螺.....    | 94  |
| 鲈鱼.....    | 61 | 棒锥螺.....    | 95  |
| 鲷鱼.....    | 62 | 栉棘骨螺.....   | 96  |
| 松江鲈.....   | 63 | 伶鼬榧螺.....   | 96  |
| 中国龙虾.....  | 64 | 瓜螺.....     | 97  |
| 对虾.....    | 66 | 海月.....     | 98  |
| 大螯蛄虾.....  | 67 | 日本蛄.....    | 99  |
| 锯缘青蟹.....  | 68 | 长砗磲.....    | 100 |
| 三疣梭子蟹..... | 69 | 红条毛肤石鳖..... | 100 |
| 糙壳菱蟹.....  | 71 | 四角蛤蜊.....   | 101 |
| 寄居蟹.....   | 72 | 金乌贼.....    | 103 |
| 中国鲎.....   | 73 | 短蛸.....     | 105 |
| 贻贝.....    | 74 | 海带.....     | 106 |

|             |     |
|-------------|-----|
| 昆布·····     | 108 |
| 坛紫菜·····    | 110 |
| 条斑紫菜·····   | 111 |
| 石花菜·····    | 112 |
| 江篱·····     | 113 |
| 麒麟菜·····    | 114 |
| 裙带菜·····    | 115 |
| 海萝·····     | 117 |
| 礁膜·····     | 118 |
| 羊栖菜·····    | 119 |
| 海蒿子·····    | 120 |
| 鹅肠菜·····    | 122 |
| 石莼·····     | 124 |
| 长石莼·····    | 125 |
| 孔石莼·····    | 125 |
| 浒苔·····     | 127 |
| 铜藻·····     | 128 |
| 蛎菜·····     | 130 |
| 鹿角菜·····    | 131 |
| 琼枝·····     | 132 |
| 萱藻·····     | 133 |
| 海蕴·····     | 134 |
| 铁钉菜·····    | 134 |
| 刺松藻·····    | 135 |
| 总状托马尾藻····· | 136 |
| 舌状蜈蚣藻·····  | 137 |

|             |     |
|-------------|-----|
| 海柏·····     | 138 |
| 树状软骨藻·····  | 139 |
| 海人草·····    | 140 |
| 海蜇·····     | 141 |
| 桃色珊瑚·····   | 143 |
| 黑角珊瑚·····   | 145 |
| 刺参·····     | 146 |
| 黑乳参·····    | 149 |
| 玉足参·····    | 149 |
| 黑海参·····    | 150 |
| 马粪海胆·····   | 151 |
| 纵条矾海葵·····  | 152 |
| 海燕·····     | 153 |
| 多棘海盘车·····  | 154 |
| 蓝斑背肛海兔····· | 156 |
| 长吻海蛇·····   | 157 |
| 海龟·····     | 158 |
| 玳瑁·····     | 160 |
| 蠼龟·····     | 161 |
| 海豹·····     | 162 |
| 海狗·····     | 163 |
| 抹香鲸·····    | 164 |
| 江豚·····     | 165 |
| 脊突苔虫·····   | 166 |
| 海蚯蚓·····    | 167 |

# 淡水产品部分

|            |     |            |     |
|------------|-----|------------|-----|
| 鲤鱼.....    | 171 | 鲟鱼.....    | 202 |
| 鲫鱼.....    | 172 | 鳊鱼.....    | 202 |
| 黄鳊.....    | 174 | 鳊鱼.....    | 203 |
| 泥鳅.....    | 176 | 赤眼鳟.....   | 204 |
| 青鱼.....    | 177 | 泉水鱼.....   | 205 |
| 草鱼.....    | 178 | 鲮鱼.....    | 206 |
| 鳙鱼.....    | 180 | 华鲮.....    | 207 |
| 鲢鱼.....    | 181 | 倒刺鲃.....   | 208 |
| 胡子鲶.....   | 182 | 鲈鲤.....    | 209 |
| 乌鳢.....    | 184 | 金线鱼.....   | 209 |
| 斑鳢.....    | 185 | 唇鲮.....    | 210 |
| 白鲟.....    | 186 | 华鲮.....    | 211 |
| 东北鲟.....   | 187 | 中华鲮.....   | 212 |
| 鲟鱼.....    | 188 | 中华鲟.....   | 213 |
| 盾鲮.....    | 189 | 鲟鱼.....    | 214 |
| 翘嘴红鲌.....  | 191 | 大麻哈鱼.....  | 215 |
| 短尾鲌.....   | 192 | 鲚鱼.....    | 216 |
| 三角鲂.....   | 192 | 鳊鲂.....    | 217 |
| 黄尾鲮.....   | 193 | 鳖.....     | 219 |
| 藏鲃.....    | 194 | 山瑞鳖.....   | 222 |
| 银鱼.....    | 195 | 平胸龟.....   | 224 |
| 厚唇重唇鱼..... | 197 | 黄缘闭壳龟..... | 226 |
| 云南裂腹鱼..... | 198 | 缅甸陆龟.....  | 228 |
| 鲮鱼.....    | 199 | 水蛇.....    | 229 |
| 金鱼.....    | 200 | 华西雨蛙.....  | 230 |
| 宽鳍鱲.....   | 201 | 沼蛙.....    | 231 |

|            |     |            |     |
|------------|-----|------------|-----|
| 泽蛙.....    | 232 | 日本沼虾.....  | 242 |
| 棘胸蛙.....   | 233 | 锯齿溪蟹.....  | 243 |
| 斑腿树蛙.....  | 234 | 无齿相手蟹..... | 244 |
| 方形环棱螺..... | 236 | 日本绒螯蟹..... | 245 |
| 蚌及珍珠.....  | 238 | 中华绒螯蟹..... | 246 |
| 蚬.....     | 240 |            |     |

### 其他水产品部分

|          |     |           |     |
|----------|-----|-----------|-----|
| 莲.....   | 251 | 田字萍.....  | 275 |
| 芡实.....  | 253 | 香蒲.....   | 276 |
| 菰.....   | 255 | 水蓼.....   | 277 |
| 荸荠.....  | 257 | 满江红.....  | 278 |
| 菱.....   | 259 | 菖蒲.....   | 278 |
| 水芹.....  | 261 | 田葱.....   | 280 |
| 水蕹菜..... | 262 | 凤眼莲.....  | 281 |
| 芋.....   | 264 | 京三棱.....  | 282 |
| 芦.....   | 266 | 浮萍.....   | 283 |
| 慈姑.....  | 268 | 灯心草.....  | 284 |
| 泽泻.....  | 269 | 眼子菜.....  | 286 |
| 三白草..... | 271 | 张氏鱼怪..... | 287 |
| 谷精草..... | 273 | 水蛭.....   | 288 |
| 黑三棱..... | 274 |           |     |

## 海水产品部分

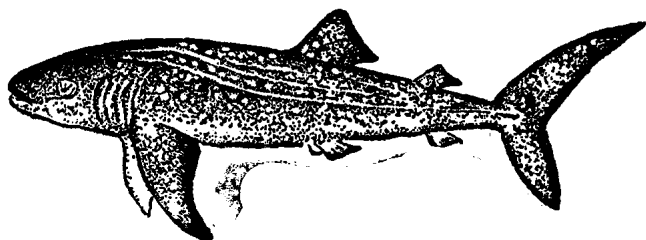


## 鲸 鲨

【名称】 鲸鲨，又名大沙鱼。

【产地】 我国南海、东海和黄海。

【形态特征】 体庞大，口裂宽，眼甚小。牙细小而多，圆锥形。鳃孔5个，鳃耙角质，分成许多细枝，交结成密筛状。体灰褐色、赤褐色或青褐色，有许多黄色斑点及横条。



鲸 鲨

【营养价值与成分】 脊椎骨及软骨含骨素。胆汁含胆酸、牛磺胆酸、胆色钙盐。鳍含胶体蛋白。肝含维生素A、D。脑和卵巢含磷脂和胆固醇。

【药用】 骨、咸、平；胆，苦、寒；翅，甘、平，滋补壮身。

1. 治头痛：将脊椎骨晒干（或冷冻保存），与冰糖或鸡一起炖服。

2. 治各种疮疖：取胆用酒熏干。用时将干品磨成粉，

加水或茶油调拌，外涂。

3. 补血、补气、补胃、补肺：用鱼鳍与瘦猪肉或鸡等炖食，可治各种慢性虚劳病症。

4. 硫酸软骨素：有降血脂、抗动脉硬化和抗凝作用，临床上用于治疗动脉硬化、冠心病等。口服每次 1.5 克，一日 3 次。如无效，可酌增至每次 3 克；若出现疗效，可改为维持量，每日 1.5~3 克。

## 扁头哈那鲨

【名称】 扁头哈那鲨，别名哈那鲨、七鳃鲨。

【产地】 我国黄海与东海。

【形态特征】 鳃孔 7 个，最后一个位于胸鳍基底前方。背鳍 1 个，位于体后方。下颌每侧有牙 6 个，牙扁，呈梳状。体长一般 2~3 米。



扁头哈那鲨

【营养价值与成分】 肝含维生素 A、D 较丰富，可用于制取鱼肝油。每一克鱼肝油中含维生素 A850 国际单位，含维生素 D85 国际单位。肝还可用于提取维生素 D<sub>2</sub>。

【药用】

1. 翅烧灰，研末，冲服可治小儿腹泻。

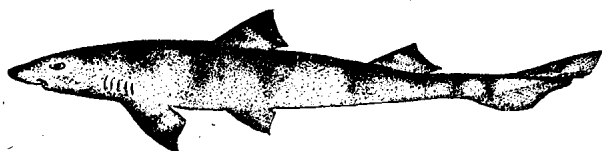
2. 鲨鱼油外涂患处可治烧伤、烫伤，能止痛。
3. 鲨鱼胎焙黄研末，以黄酒或米汤冲服可治痛经、养血调经。
4. 鲨鱼肝 100 克、苍术 25 克，煎服可治夜盲症。
5. 鱼肝油和维生素 D<sub>2</sub> 用于治疗佝偻病及作滋补强壮剂。

## 条 纹 斑 竹 鲨

【名称】 条纹斑竹鲨，又名狗鲨、犬鲨。

【产地】 我国东海和南海。

【形态特征】 背面正中具一纵行皮嵴。牙细小。背鳍 2 个，体灰褐色。背、侧面具 12 ~ 13 条暗色横纹及许多大小不一的白色斑点和细小的黑色斑点。斑纹云石状。



条纹斑竹鲨

【营养价值与成分】 肝脏可提取鱼肝油，内含维生素 A、D。

【药用】 甘、温，健脾补气。油具防腐解毒功能，用于治疗外痔、水火烫伤止痛、夜盲症等。

1. 外痔：鲜鲨肉、绿豆，共煮一小时，食用。
2. 水火烫伤止血：鱼油涂患处。

3. 夜盲症：鱼肝 60 克、苍术 15 克，煎服。

## 梅 花 鲨

【名称】 梅花鲨。

【产地】 我国南海及东海南部海域。

【形态特征】 体延长，前部亚圆筒形，稍侧扁，向后渐细狭。头短而宽扁，口大，唇褶短，见之于口隅处。牙细小密列。体黄褐色，具暗色横条和黑色斑点，三、五成群，似梅花状排列。



梅花鲨

【药用】 鱼皮甘温，具滋补功能。

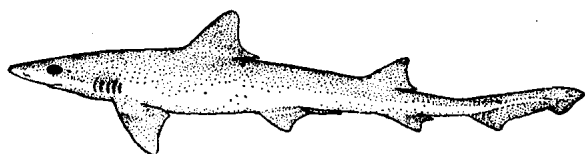
胃病、肺病：剥取鱼皮晒干，贮于干燥处，用时与猪肉或鸡一起炖食。

## 灰 星 鲨

【名称】 灰星鲨，又名白布鲨、灰鲨、灰皮鲨、鲛鱼。

【产地】 我国东海南部与南海。

【形态特征】 体灰褐色一致，无白色斑点。牙细小而多，呈铺石状排列。背鳍2个，无硬棘。



灰星鲨

【营养价值与成分】 肝含维生素A、D。胆汁含胆酸、牛磺胆酸和胆色素钙盐。脑和卵巢含丰富的磷脂（脑磷脂、卵磷脂等）及胆固醇。皮含大量胶体蛋白、粘液质及脂肪。脊髓（新鲜的）含丰富的胆固醇。

【药用】 滋补壮身。用于促进伤口愈合、小儿腹泻和痛经等。

1. 促进伤口愈合：鲜鱼肉加醋适量炒食，手术后食用。

2. 小儿腹泻：鲨鱼胎炖熟食用。

3. 痛经：鲨鱼胎焙黄，研末，用黄酒或米汤冲服。

注：同科属药效相似的还有白斑星鲨。

## 阔口真鲨

【名称】 又名鲨鱼、青鲨。

【产地】 我国黄海和东海。

【形态特征】 体纺锤形。头宽扁，头长约为全长的1/5。口弧形，口宽比前吻长稍大。背鳍2个。体青褐色或灰褐色，