

自然养生食疗丛书

张志华 主编

鱼虾水产中的

灵丹妙药



上海科学技术文献出版社

Shanghai
Scientific
and
Technological
Literature
Publishing
House

鱼虾水产

中的

灵丹妙药

自然养生食疗丛书

张志华 主编

图书在版编目 (C I P) 数据

鱼虾水产中的灵丹妙药/张志华主编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2009.3
(自然养生食疗丛书)
ISBN 978-7-5439-3764-2

I . 鱼… II . 张… III . 水产品 - 食物养生 IV . R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 207605 号

鱼虾水产中的灵丹妙药

……………
张志华 主编
……………

★

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)
全国新华书店经销
江苏常熟市文化印刷有限公司印刷

★

开本 740×970 1/16 印张 11 字数 191 000
2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷
印数: 1 - 5 000

ISBN 978 - 7 - 5439 - 3764 - 2

定价: 20.00 元

<http://www.sstlp.com>

鱼虾等水产不仅是人们主要的副食品,也是自古以来民间用来防治疾病的“灵丹妙药”。我国民间有“常食鳗一冬安”、“黄鳝是眼药”、“春天喝碗河蚌汤,不生痱子不长疮”等赞美水产预防疾病的谚语。

水产是高蛋白、低脂肪的食品,其营养丰富,与鸡肉、牛肉等相近,其蛋白质的氨基酸组成和人体相似,有利于人体消化吸收,还富含不饱和脂肪酸、多种维生素及钙、磷、镁、锌、碘、硒等微量元素,它们不仅是人体不可缺少的营养成分,而且还具有良好的医疗保健价值。如鱼类中富含的不饱和脂肪酸,具有良好的降胆固醇作用,可防止血管硬化所导致的冠心病的发生。以鱼肉为主食的爱斯基摩人中,冠心病及糖尿病患者极少,这两种病是危害老年人生命的主要疾病,故鱼肉有“长寿食品”的美称。

水产中所含的维生素A具有促进生长、增进视力、增加抗病能力的作用;所含的维生素B₁具有增进食欲、预防皮肤病、神经系统疾病的作用;所含的维生素B₂具有维持视力、减轻眼睛疲劳、预防口腔溃疡等作用;所含的维生素E具有延缓皮肤老化、保持皮肤弹性、润泽肌肤、细腻皮肤、消除斑块的美容作用。

水产中所含的钙、磷等物质,是骨骼的主要成分,也是健全骨骼、坚固牙齿的物质基础,能促进青少年的生长发育,有助于中老年人预防骨质疏松症;所含的镁,能很好地保护心血管系统,防止动脉硬化,同时还能扩张冠状动脉,有助于预防冠心病、心肌梗死、高血压等;所含的锌,是人体重要的微量元素之一,人体缺乏锌会影响生长发育,尤其会阻碍性器官的发育,精液中含有许多锌,如性生活频繁也必然会导致锌的缺乏,及时补充锌的不足,有助于性器官的发育,增强性功能;所含的碘,是人体吸收此种元素的重要来源,可预防甲状腺肿大;所含的有机硒,能清除体内自由基,排除体内毒素、抗氧化、能有效地抑制过氧化脂质的产生,防止血栓,清除胆固醇,增强人体免疫功能。科学研究发现,血液中硒水平的高低与癌的发生息息相关,经常从食物中补充硒对癌症有一定的预防作用。

由此可见,鱼虾等水产中所含有的丰富营养物质,无论对健康人或患者均有较高的营养价值与医疗保健价值,能增强人体本身的免疫力,有恢复人体健康、增强抗御疾病的能力,可排除药物对机体造成的毒副作用,对促进人体健康长寿、防治疾病都有很重要的意义,也可以说鱼虾等水产对防治某些疾病是一种很好的“灵丹妙药”。

本书以祖国医学“医食同源”、“药食同源”的理论为依据,倡导我国历代医家都十分重视的食疗观念,主张“药疗”不如“食疗”。正如唐代著名医学家

孙思邈在《千金方》一书中所说：“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天然的鱼虾等水产，具有取材方便，简单实用，疗效特殊，即使长期运用，也不会产生耐药性及毒副作用的诸多优点。

我国古代医书中将那些能用食物治病的医生美誉为“上工”，如《太平圣惠方》中曰：“夫食能排邪而安脏腑，清神爽志以资气血，若能用食平疴，适情遣疾者，可谓上工矣。”这说明用食物治病的医生之医术高明，此法更有利于康复机体、增强体质、防病抗衰、延年益寿。这也是祖国医学防治疾病的独特之处，在本书中进一步运用的表现。

本书为“自然养生食疗丛书”之一，在策划、选题内容规划及写作过程中，承蒙有关专家予以热情的指导与支持，在此表示衷心的感谢！

参与本书写作的有：张志华、谢玉艳、张质佳、于峻、庄昊。

由于水平有限，时间仓促，书中疏漏之处在所难免，敬请读者赐教。不胜感谢！

张志华

于上海杏林书斋

鱼类 健脑补气、补肝益肾**一、话说鱼类 001****(导读词)**

生活在海洋与淡水中的鱼类约有 8 600 种

人类过度捕捞、水源污染和环境变化都会破坏鱼类资源

正宗的熏鱼是用鲳鱼做的,油煎后还要用烟熏

鱼类蛋白质的氨基酸组成和人体相似,有利于人体消化吸收

一周吃不到一次鱼的人,易罹患轻微抑郁症

二、鱼类的食疗功效 006

1. 鱼肉是补脑益智、增强记忆力的佳品

2. 鳙鱼头“益脑髓”,是治疗头痛、眩晕的康复良药

3. 常食海水鱼可预防心脑血管疾病

4. 鲤鱼是利尿消肿的康复良药

5. 带鱼有润肤乌发、防治癌症的功效

6. 常食黄鱼、鲳鱼有预防癌症的作用

三、鱼类的灵丹妙药方 008**四、鱼类养生康复食谱 018****虾类 补肾壮阳、养血通络****一、话说虾类 029****(导读词)**

每年 3~4 月雌虾交配后可产卵 1 500~14 000 个

刚孵出的小虾要经过 20 多次蜕皮才长为成虾

虾营养丰富,味道鲜美,又无骨刺,素有“菜中甘草”之美称

虾头是虾味最浓的部分,尤其是那红色的块状油脂,味道最美

二、虾类的食疗功效 032

1. 虾类是增强免疫力、抗疲劳、抗衰老的佳品

2. 虾皮是补钙、预防骨质疏松症最好的食品

3. 虾类可补肾兴阳,是治疗遗精、阳痿、早泄不育的康复良药

三、虾类的灵丹妙药方 033**四、虾类养生康复食谱 037**

海参 补肾壮阳、益气填精

一、话说海参 042

(导读词)

海参再生能力很强,把海参分成数段,每段均可长成海参

海参这种再生能力被认为具有滋养、生肌、促进伤口愈合的功效

海参是海味“八珍”之一,与鲍鱼、燕窝、鱼翅齐名

海参所含钙、硫酸软骨素,可预防佝偻病,骨质疏松症

二、海参的食疗功效 045

1. 海参是四季均可阴阳双补之佳品

2. 海参具有抗衰老斑、润肤除皱的美容功效

3. 海参补肾壮阳的功效尤为突出,故被称为“海洋伟哥”

4. 海参是“一高、二低”的心血管疾病的康复食疗佳品

5. 海参含有“海参毒素”,具有防癌抗癌的功效

三、海参的灵丹妙药方 046

四、海参养生康复食谱 048

牡蛎 潜阳涩精、敛阴止汗

一、话说牡蛎 052

(导读词)

在欧美有“伟人爱吃牡蛎”的传统

牡蛎生长 3~5 年才可食用,冬春是牡蛎采捕的季节

我国以山东及辽东半岛的牡蛎品质最好,乳白细嫩,肉肥爽滑

牡蛎所含的优质氨基酸等,有助于人体内清除一些有毒物质

二、牡蛎的食疗功效 055

1. 牡蛎营养丰富,素有“海洋的牛奶”之称

2. 牡蛎具有健脑益智的作用

3. 牡蛎安神宁心,是治疗失眠的康复良药

4. 牡蛎是治疗胃溃疡的康复妙药

5. 牡蛎是性爱食物,常食可增强性功能

6. 牡蛎是癌症化疗、放疗的康复食品

三、牡蛎的灵丹妙药方 057

四、牡蛎养生康复食谱 061

蛤蜊 滋阴润燥、化痰利水

一、话说蛤蜊 064

(导读词)

每逢阴历初一、十五,落大潮后人们在海滩挖掘蛤蜊是青岛独特的风景线
蛤蜊是青岛特产,到青岛旅游者可大饱口福,对这美食的情结永久难忘
蛤蜊有“百味之冠”、“天下第一鲜”、“吃了蛤蜊肉,百味都失灵”之美誉
蛤蜊其中蛋白质、微量元素的含量在同类海产品中名列前茅

二、蛤蜊的食疗功效 067

1. 常吃蛤蜊有良好的明目、抗疲劳的功效
2. 蛤蜊具有降低血脂、预防心血管病的功能
3. 蛤蜊是甲状腺病患者的康复妙药
4. 蛤蜊是糖尿病患者的康复佳品
5. 蛤蜊具有提高免疫力、预防肿瘤的作用

三、蛤蜊的灵丹妙药方 068

四、蛤蜊养生康复食谱 070

淡菜 补肾助阳、益肝调经

一、话说淡菜 072

(导读词)

鲜活淡菜是大众化的海鲜,清蒸、煮食,原汁原味,味道鲜美
炎热夏天,用淡菜干煲汤,清淡鲜美,开胃消暑,老少皆宜
淡菜切不可久煮,久煮会有苦味,煲汤最好晚一些放入为宜
淡菜抗污能力很强,即使壳内有污染之物,它也能正常生长

二、淡菜的食疗功效 074

1. 淡菜营养价值高,素有“海中鸡蛋”之美誉
2. 淡菜是甲状腺病患者最佳的食疗佳品
3. 淡菜是降低血脂、预防心血管疾病的佳品
4. 淡菜是预防佝偻病、软骨病的康复美食

三、淡菜的灵丹妙药方 076

四、淡菜养生康复食谱 078

墨鱼 滋阴养血、补脾益肾

一、话说墨鱼 081

(导读词)

墨鱼并不属于鱼类,有关生物学家将它归属于贝类

墨鱼遇到强敌时,会喷出“墨汁”,把海水染成一片漆黑,然后逃之夭夭

墨鱼鲜脆爽口,肉中无刺,营养丰富,可食部分约占总体的 90%

墨鱼含有许多墨汁,不小心会溅出弄脏衣服,如在水中操作就可避免

- 二、墨鱼的食疗功效 084
 - 1. 墨鱼是妇女最佳的保健食品
 - 2. 墨鱼骨是治疗支气管哮喘的良药
 - 3. 墨鱼骨是胃溃疡、十二指肠溃疡的康复灵丹
 - 4. 墨鱼骨是褥疮的康复妙药
- 三、墨鱼的灵丹妙药方 085
- 四、墨鱼养生康复食谱 088

海蜇 清热平肝、润肠通便

- 一、话说海蜇 091
 - (导读词)
 - 海蜇在海中漂游,犹如一顶降落伞,素有“海中降落伞”之称
 - 人在大海中游泳,如被海蜇蜇伤,如抢救不及时,可在短时间内引起死亡
 - 海蜇肉质脆嫩,爽口鲜美,自古以来被列为“海产八珍”之一
- 二、海蜇的食疗功效 094
 - 1. 海蜇是甲状腺肿大患者的康复“灵丹”
 - 2. 海蜇是治疗肺热咳嗽的康复妙药
 - 3. 海蜇降压降脂,是高血压患者的康复良药
- 三、海蜇的灵丹妙药方 095
- 四、海蜇养生康复食谱 097

鳗鲡 补肺养阴、健脾益肾

- 一、话说鳗鲡 099
 - (导读词)
 - 鳗鲡是最神秘的鱼类之一,寿命长达 50 年,“绝食”一年半仍能生存
 - 鳗鲡可以溯流攀登美洲的尼亚加拉大瀑布
 - 海鳗经寒风洗礼,肉质紧密,有嚼头,是春节家宴上受欢迎的冷菜
 - 自己做烤鳗鲡并不难,涂上调味汁,用电烤箱烤制,涂上香油,味道更加鲜香



二、鳎鲞的食疗功效	102
1. 民间有“八月食鳎赛人参”、“常食鳎一冬安”之说	
2. 鳎鲞有健脑益智、增强记忆力的功效	
3. 常食鳎鲞可使眼睛更明亮	
4. 鳎鲞是解除疲劳的最佳水产品	
5. 鳎鲞是皮肤干燥症的康复佳品	
三、鳎鲞的灵丹妙药方	104
四、鳎鲞养生康复食谱	105

螃蟹 补骨填髓、养筋接骨

一、话说螃蟹	108
(导读词)	
崇明岛是雌蟹产卵的水域,真是螃蟹的天然蟹库	
“九雌十雄”是九月后雌蟹满壳生膏,而雄蟹十月后才肉厚油多	
螃蟹为百鲜之首,它与海参、鲍鱼被称为“水产三珍”	
在螃蟹桶内倒入少许白酒,既可醉倒螃蟹,便于清洗,又可除其腥味	
二、螃蟹的食疗功效	111
1. 螃蟹是治疗跌打损伤、瘀血肿痛的康复良药	
2. 螃蟹是治疗漆疮、接触性皮炎的康复灵丹	
3. 螃蟹是结核患者的康复食疗佳品	
4. 螃蟹壳具有抗癌作用	
三、螃蟹的灵丹妙药方	112
四、螃蟹养生康复食谱	115

甲鱼 滋阴凉血、养肝补肾

一、话说甲鱼	117
(导读词)	
甲鱼寿命长,可活 100~200 年,每年春秋为捕捞旺季	
甲鱼肉缺乏脂肪,烹饪时加些猪油,可使味道更加鲜美	
甲鱼最好吃的部位是“裙边”,鲜嫩肥滑,味美绝伦	
甲鱼是不可多得的滋补品,常食能增强免疫力,抗疲劳,延年益寿	
二、甲鱼的食疗功效	120
1. 甲鱼具有良好的抗疲劳作用	

2. 甲鱼是阴虚肾亏、清退虚热的滋补佳品
 3. 甲鱼是慢性肝病患者的康复良药
 4. 甲鱼具有防癌抗癌的功效
- 三、甲鱼的灵丹妙药方 121
- 四、甲鱼养生康复食谱 125

黄鳝 补肾壮阳、补中益血

- 一、话说黄鳝 129
- (导读词)

黄鳝幼时为雌性,生殖后变为雄性,黄鳝一生中既当妈又当爹

我国自古以来就喜食黄鳝,认为是补益之品

黄鳝含组氨酸较多,死后组氨酸转为有毒物质,故黄鳝要活杀现烹

黄鳝肉多骨少,肉质肥厚,便于烹饪许多美味佳肴

- 二、黄鳝的食疗功效 132

1. 我国民间有“小暑黄鳝赛人参”之说
2. 黄鳝具有补脑益智的功效
3. 黄鳝具有营养眼睛、保护视力的功效
4. 黄鳝是糖尿病患者的康复良药
5. 黄鳝是阳痿等性功能障碍患者的康复佳品

- 三、黄鳝的灵丹妙药方 133

- 四、黄鳝养生康复食谱 136

泥鳅 温中益气、健脾养胃

- 一、话说泥鳅 138
- (导读词)

泥鳅生命力强,运送鲜活鱼时,放几条泥鳅,就可降低活鱼的死亡率

泥鳅肉质细嫩,味道鲜美,素有“天上斑鸠,河里泥鳅”之说

世界上日本人最爱吃泥鳅,每年要从我国进口 5 000 多吨的泥鳅

我国一道泥鳅钻豆腐的上等名菜,深受各国宾客的赞美

- 二、泥鳅的食疗功效 141

1. 泥鳅素有“水中人参”之美称
2. 泥鳅是治疗急、慢性肝炎的康复良药
3. 泥鳅是心血管疾病患者的康复佳品

4. 泥鳅是一种良好的补肾、壮阳、强精食物

三、泥鳅的灵丹妙药方	142
四、泥鳅养生康复食谱	144

河蚌 清热解毒、滋阴明目

一、话说河蚌	147
(导读词)	

河蚌生长很慢,要3年鳃瓣才长全,5年才性成熟

河蚌没有头,吃的东西是从入水孔带进来的微小生物和其他硅藻类物质

河蚌是珍珠的摇篮,不仅可以形成天然珍珠,也可人工养殖珍珠

二、河蚌的食疗功效	150
-----------------	-----

1. 民间有“春天喝碗河蚌汤,不生痱子不长疮”之说
2. 河蚌具有防癌抗癌的作用
3. 河蚌珍珠粉有抑制脂褐素、清除自由基的抗衰老功效
4. 河蚌珍珠层具有保护肝脏的功效

三、河蚌的灵丹妙药方	151
四、河蚌养生康复食谱	154

田螺 清热解毒、除湿利水

一、话说田螺	156
(导读词)	

田螺肉质丰腴,鲜嫩味美,素有“盘中明珠”之美誉

田螺是价廉物美的水产品,人们喜欢用田螺当下酒菜

田螺塞肉,把河鲜与肉鲜融合在一起,鲜美至极,营养丰富

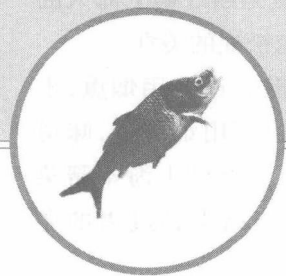
糟田螺是上海特色风味小吃,酒香扑鼻,肉质鲜嫩,卤汁浓醇

二、田螺的食疗功效	158
-----------------	-----

1. 田螺是强健骨骼、预防骨质疏松症的最佳水产品
2. 田螺是治疗肾脏性腹水的康复良药
3. 田螺是治疗痔疮、狐臭的康复“妙药”

三、田螺的灵丹妙药方	160
四、田螺养生康复食谱	162

鱼类



健脑补气、补肝益肾

一、话说鱼类

鱼类,泛指海、江、湖之鱼类,是一种水生的用鳃呼吸、用鳍游泳的冷血脊椎动物。生活在海洋与淡水中的鱼类约有 8 600 种。我国海域宽广、江河湖泊众多,盛产淡水鱼和海水鱼,现有鱼类近 3 000 种。淡水鱼主要有鲫鱼、鲤鱼、鳙鱼、鲈鱼、黑鱼、鲢鱼等,约有 1 000 种。海水鱼主要有黄鱼、带鱼、鲳鱼、鲨鱼、鳕鱼、沙丁鱼、金枪鱼等,约有 2 000 多种。

鱼类是人类日常生活中极为重要的食品。此外,鱼类捕食孑孓,有助于控制疟疾等蚊蝇传播的疾病,为人类预防疾病立下汗马功劳。由于近些年来,人类过度捕捞、水源污染和环境变化都会破坏鱼类资源,因此,控制捕捞、改善生态环境是保护、发展鱼类的关键所在。



【烹饪简介】

一般淡水鱼烹饪多以活杀烹制为主,要吃原汁原味河鲜,清蒸最为鲜美,如清蒸时加上少许猪油、或鸡油,可使肉嫩肥滑。蒸鱼时需先将水煮沸后,再把鱼放入蒸锅中蒸,蒸至鱼眼凸起即可。蒸鱼时间也不宜过久,食盐最好后放,也不要放许多,这样蒸出的鱼肉才更为鲜嫩。

用淡水鱼炖汤,先要用热油将鱼煎至两面金黄色,再放入锅内,倒入适量清水,用大火煮沸后,改用小火炖 1~2 小时,这样炖出的鱼汤,鲜美味浓,汤色乳白。如上海的胖头鱼炖粉皮,胖头鱼就要用小火慢炖,粉皮要鱼汤炖至将成时才放,以防粉皮煮烂。还有四川的酸菜鱼汤,除鲜鱼要油煎之外,豆瓣酱也要用热油爆炒一下,这样煮出来的酸菜鱼汤,才够四川味,香浓酸辣,味道鲜美,独具风味。

我国海水鱼的主要当家菜是黄鱼、带鱼、鲳鱼等。现在野生大黄鱼已经很难

觅其踪影,野生小黄鱼、梅子鱼价廉物美,用盐腌一下,干煎是浙江籍上海人的最爱,不仅鲜脆味美,而且营养丰富,是中老年人预防骨质疏松症的美食。

老上海人都知道过去正宗的熏鱼是用鲳鱼做的,油煎后还要用烟熏,十分讲究。现在鲳鱼价格飞涨,多用淡水青鱼代替,油煎后也不用烟熏了,味道与过去正宗的熏鱼相比较差。如要吃过去正宗的熏鱼,只有到上海本帮菜馆,如上海老饭店、上海老正兴饭店、苏浙汇菜馆等,才能品尝到过去的老味道。

烹饪鱼类,可放入少许料酒、或啤酒、或葡萄酒,不但能去除鱼腥味,而且还可使鱼肉更为嫩滑鲜美。煎鱼前一定要把锅烧热后再倒入食油,也可先用生姜擦锅底,煎鱼时不可经常翻动,煎至金黄色时再翻动。这样可防止鱼肉粘锅、弄碎鱼肉。

煮鱼汤时清水不宜倒入过多,一般以水浸没鱼身为度,若加入适量牛奶、或少许米醋、或少许料酒,可达到去腥的效果,同样也能使鱼汤的味道更美。



【选购小窍门】

淡水鱼品种较多,选购的要点是:鲜活、鱼身整洁、光滑、无病斑、无鱼鳞脱落、鱼鳃鲜红、表面黏液清洁、透明,略有腥味、鱼肚瘦小者为佳品。死的淡水鱼千万不可买,以免食物中毒。

海水鱼品种也很多,一般以冷冻鱼为多,选购要点:一是外表色泽鲜亮,鱼鳞无缺,肌体完整,鱼体肉质发硬为佳品;若鱼色灰暗,无光泽,体表不整洁,鳞体不完整的为次品。二是冷冻鱼眼球饱满凸起,黑白眼珠分明为佳品;若眼睛下陷,无光泽的则为次品。三是嘴巴紧闭,口洁鳃红,肛门完整无裂,外形紧缩,无浑浊颜色为佳品;若肛门松弛、突出,肛门的面积大或有破裂的为次品。四是解冻海水鱼肌肉有弹性,肌纤维清晰为佳品;反之,若肌肉弹性差、肌纤维不清晰,闻之有臭味,头部有褐色斑点,腹部变黄的为变质冷冻鱼。



【营养价值】

不论淡水鱼,还是海水鱼,均是高蛋白、低脂肪的食品,其营养丰富,与鸡肉、牛肉等相近,其蛋白质的氨基酸组成和人体相似,因而有利于人体消化吸收,还富含多种维生素、不饱和脂肪及钙、磷、碘、硒等微量元素,是人体不可缺少的营养成分,它在人体内具有特殊的生理功能。鱼肉是人类补脑强身、养生保健、预防疾病、抗衰益寿的理想食品。

鱼类中的鱼油富含不饱和脂肪酸中的二十二碳六烯酸,生理学家认为,人脑至少有 65%是由这种不饱和脂肪所构成,而二十二碳六烯酸,是其中最主要的成分之一。有专家认为,如果乳母少吃鱼,不饱和脂肪酸摄入太少,会影响婴儿大脑的发育,故有“吃鱼使人聪明”之说。

据芬兰专家研究发现,一周吃不到一次鱼的人,罹患轻微抑郁症的比例,比常吃鱼的人高,因为鱼肉中富含二十二碳六烯酸,可以增强脑力,安定神经,消除忧虑,预防精神分裂症。

鱼肉中的不饱和脂肪酸,具有良好的降胆固醇作用,可防止血管硬化所导致的冠心病的发生。因而,以鱼肉为主食的爱斯基摩人中,冠心病及糖尿病患者极少,这两种病是危害老年人生命的主要疾病,故鱼肉有“长寿食品”的美称。

鱼肉中富含维生素 A、维生素 D,是眼睛、牙齿、骨骼和皮肤的重要组成物质,缺少了它们,不仅眼睛到黄昏看不清东西,而且骨骼和牙齿都将受到损伤。鱼肉内还含有丰富的 B 族维生素,这些维生素不仅决定蛋白质在体内的代谢功能,还有预防皮肤病、神经系统某些疾病的重要作用。

海水鱼富含碘,是人体吸收此种元素的重要来源,可预防甲状腺肿大。海水鱼富含硒,硒是人体重要的微量元素之一,人体缺乏硒会影响生长发育,尤其会阻碍性器官的发育,影响男性睾丸的功能,出现精子形成障碍。常吃海鱼可以补充硒的不足,营养生殖器官,增强性功能,因而海鱼是男子不育症、肾虚阳痿、早泄、性欲减退等患者良好的进补康复营养食品。



【文献记载】

我国历代医学家把鱼类视为治病的良药,并根据临床实践对其药用价值进行了研究与论述,现选录如下:

明代医学家兰茂在所撰的《滇南本草》中说,鲫鱼“和五脏,通血脉,消积”。

明代医学家缪希雍在所编撰的《本草经疏》中说,鲫鱼“入胃,治胃弱不下食;

入大肠，治赤白久痢、肠痛。脾胃主肌肉，甘温能益脾生肌，故主诸疮久不瘥也。”

南北朝医学家陶弘景在所编撰的《名医别录》中说，鲤鱼“主咳逆上气，黄疸，止渴。生者主水肿脚满，下气”。

明代著名药物学家李时珍在所撰的《本草纲目》中说，鲤鱼“煮食，下水气，利小便；烧末，能发汗，定气喘、咳嗽，下乳汁，消肿”。

古代的药学专著《本草求真》载，鳊鱼“暖胃，去头眩，益脑髓，老人痰喘宜之”。

隋代医学家崔禹锡在所编撰的《食经》中说，黄鱼“主下利，明目，安心神”。

宋代医学家刘翰、马志等在所编撰的《开宝本草》中说，黄鱼“和莼菜作羹，开胃益气”。

清代医学家吴仪洛在所编撰的《本草从新》中说，带鱼“补五脏，去风杀虫”。

清代医学家王士雄在所编撰的《随息居饮食谱》中说，带鱼“暖胃，补虚，泽肤”。

唐代陈藏器在所编撰的《本草拾遗》中说，鲳鱼“令人肥健，益气力”。

清代医学家王士雄在所编撰的《随息居饮食谱》中说，鲳鱼“补胃，益血，充精”。



【适宜应用】

祖国医学认为，一般鱼类性平、味甘，具有健脑益智、补虚明目、强身壮骨之功效，适应于用脑过度、健忘眼花、体虚眩晕、消化不良、肾虚腰痛、腰腿无力、性功能衰退等。

祖国医学认为，鲫鱼性平、味甘，入脾、胃、大肠经，具有健脾和胃、利水消肿、通血脉之功效，适应于脾胃虚弱、纳少反胃、痢疾、便血、产后乳汁不行、水肿、瘰癧、痈肿等。

据现代医学研究发现，鲫鱼适应于慢性支气管炎、高血压、心脏病、肝硬化腹水、营养不良性浮肿、慢性肾炎水肿、产后乳汁缺少、痔疮出血等。

祖国医学认为，鲤鱼性平、味甘，入脾、肾、胃、胆经，具有健脾和胃、利水下气、通乳、安胎之功效，适应于咳嗽气逆、胃痛、泄泻、黄疸、胎动不安、妊娠水肿、产后乳汁稀少、小便不利、水肿、脚气等。

据现代医学研究发现，鲤鱼适应于咳喘、营养不良性水肿、黄疸型肝炎、肝硬化腹水、肾炎水肿、心脏性水肿、脚气水肿等。

祖国医学认为，鳊鱼性温、味甘，入脾、胃经，具有温中健脾、壮筋骨、益脑髓之功效，适应于眩晕、咳嗽、身体虚弱者、消化不良、脾胃虚寒、步履无力、腰膝酸痛、肢体肿胀等。

据现代医学研究发现，鳊鱼适应于营养不良、体质虚弱、水肿、肝炎、肾炎等。

祖国医学认为，黄鱼性平、味甘，入脾、胃、肝、肾经，具有健脾和胃、补肾填

精、补虚明目、益气安神之功效,适应于头痛、视物昏花、胃痛、泻痢、病后体虚、产后体虚、乳汁不足、肾虚腰痛、水肿等。

据现代医学研究发现,黄鱼适应于头晕、失眠、贫血、食欲不振、妇女产后体虚等。

祖国医学认为,带鱼性平、味甘,入胃经,具有补益五脏、解毒、止血之功效,适应于血虚头晕、气短乏力、食少羸瘦、久病体虚、皮肤干燥、产后乳汁不足、外伤出血、疮疖痈肿等。

据现代医学研究发现,带鱼适应于营养不良、病后体虚、高血压、心肌梗死、脑梗死等。

祖国医学认为,鲳鱼性平、味甘,入脾、胃经,具有益气养血、补胃益精、舒筋利骨之功效,适应于贫血、食欲不振、脾虚泄泻、气血不足、倦怠乏力、小儿久病体虚、筋骨酸痛、四肢麻木等。

据现代医学研究发现,鲳鱼适应于贫血、消化不良、高脂血症、动脉硬化、冠心病等。

温馨

提醒

一切鱼胆均有剧毒,切不可食用。食鱼前后忌喝茶,以免影响消化吸收。

据古人经验,鲫鱼忌与鹿肉、鸡肉、野鸡肉、猪肝、芥菜、大蒜、蜂蜜,以及中药沙参、麦冬、厚朴同时食用。

鲤鱼不宜与鸡肉、狗肉、猪肝、牛羊油、芋头、南瓜、绿豆,以及中药朱砂、荆芥、甘草同时食用。鲤鱼与咸菜相克,共食可引起消化道肿瘤。

鲤鱼为发物,凡哮喘、淋巴结核、脉管炎、荨麻疹、皮肤湿疹、痈疽疮疡、恶性肿瘤、红斑性狼疮等患者均予忌食;凡风热、阳亢体质也要慎食鲤鱼。

鳙鱼因性偏温,凡荨麻疹、瘙痒性皮肤病、热病及有内热者应予忌食。

黄鱼为发物,凡哮喘、风疾、痰疾、疮疡、过敏体质之人应慎食。黄鱼不宜与荞麦、中药荆芥同食。

带鱼为动风发物,凡哮喘、咳嗽气喘、皮肤过敏、淋巴结核、疥疮、湿疹、痈疽疮疡、红斑性狼疮、癌症等患者均予忌食。

鲳鱼为发物,凡慢性疾病、过敏性皮肤病患者应予忌食。忌用动物油烹制鲳鱼;不宜与羊肉同食;鲳鱼子忌食,以免引起不良反应。