

吃喝**新**概念丛书

# 冰乎

祛百病

NEW



主編：余子祥

© 東方出版中心



中国书画函授大学肇庆分校



书画函授大学肇庆分校



肇庆分校招生

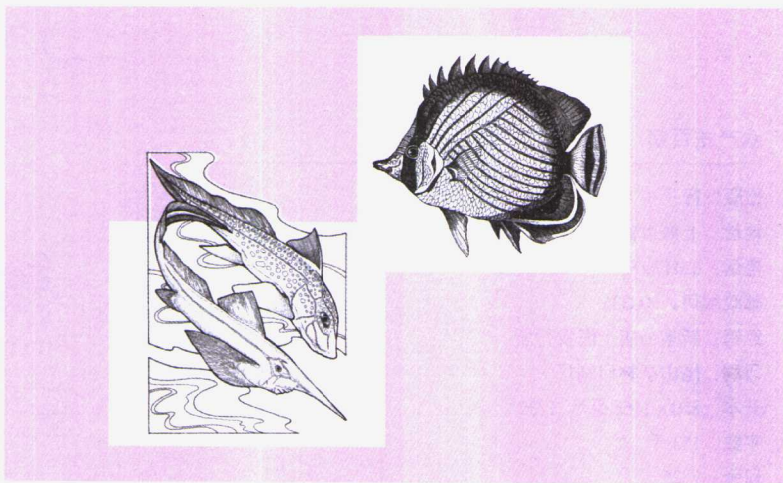
肇庆分校招生中心



● 《吃喝新概念》丛书

# 水产 祛百病

余子祥 主编



东方出版中心

## 图书在版编目 (CIP) 数据

水产祛百病/余子祥主编. —上海: 东方出版中心,  
2002.2

(吃喝新概念丛书)

ISBN 7-80627-860-5

I. 水… II. 余… III. 水产品-食物疗法

IV. R 247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 098888 号

## 水产祛百病

---

出版发行: 东方出版中心

地址: 上海市仙霞路 335 号

电话: 62417400

邮政编码: 200336

经销: 新华书店上海发行所

印刷: 昆山亭林印刷厂

开本: 850 × 1168 毫米 1/32

字数: 153 千

印张: 7.25

版次: 2002 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

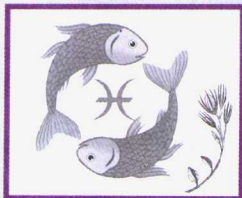
ISBN 7-80627-860-5/R·17

定价: 16.00 元

---

版权所有, 侵权必究。

# 前言



水产品包括鱼类、甲壳类、藻类等水生经济动植物。自古以来就为人们所喜爱，其中最重要的因素，就是味道鲜美、营养丰富，俗话说：“无鱼不成席”、“无虾席不鲜”。以鱼为例，其蛋白质含量一般均高出肉类和蛋类，而且大多含有人体必需的8种氨基酸，易被人体消化、吸收。故水产品是人们的重要的营养保健食品。水产品不仅能大饱口福，而且治病强身疗效显著。以鱼类为例，中医学认为，大部分鱼类都有健脾、益气、补血等功效。鱼类的肝脏中富含维生素A、D，是防止和治疗夜盲症、软骨症、肺结核和儿童生长期不可缺少的物质；鱼类的各种氨基酸生理价值较高；鱼类是优质蛋白质的主要来源；鱼类的脂肪通常呈液态，胆固醇含量少，可防止血栓形成；鱼类含有丰富的钙、磷、铁、碘，对防治佝偻病、骨质疏松、贫血、甲状腺肿大有很好的疗效。总之，水产品为强身健体的补益食物。本书简介水产品名称来历、品种、主要产地、特点、营养成分、一般食法及注意事项，着重详细介绍了一系列食疗良方妙术，供读者结合实际选用。全书内容丰富，实用性强。由于成书时间较紧，作者水平所限，疏漏难免，敬请广大读者及专家指正。

★ 编者

主 编 余子祥

副主编 袁庭芳



编 者 孙泽涵 闫 静 孙永龄 李欣魁

杨 杨 王红艳 辛桂芝 李玉明

段玉峰 张志芳 叶 媛 王军霞

---

---

# — 目 录 —

## 水产品食用应知



- 鲜美丰富的水产品..... (1)
- 吃水产必须讲卫生..... (4)
- 某些鱼及鱼身上的某些部位值得警惕... (5)
- 某些病人宜慎重吃鱼..... (10)
- 常吃海鲜小心水银中毒..... (11)
- 吃鱼时应忌同食的食品..... (12)
- 选购鲜鱼要重视质量..... (13)
- 怎样初步加工鲜鱼..... (15)
- 鱼的保活保鲜及冻鱼化解..... (16)
- 妙法除鱼腥..... (18)

## 水产



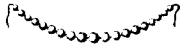
## 水产的食疗

- |               |                |
|---------------|----------------|
| 黄花鱼..... (21) | 鲳鱼..... (55)   |
| 墨鱼..... (30)  | 大马哈鱼..... (60) |
| 带鱼..... (39)  | 银鱼..... (63)   |
| 海鳗..... (45)  | 鲟鱼..... (68)   |
| 章鱼..... (52)  | 鲨鱼..... (72)   |



# — 目 录 —

## 水产



鳕鱼.....	(76)	青虾.....	(146)
鲢鱼.....	(80)	蟹.....	(151)
草鱼.....	(84)	甲鱼.....	(156)
青鱼.....	(89)	蛤蜊.....	(161)
鳊鱼.....	(94)	鲍鱼.....	(165)
鳙鱼.....	(98)	牡蛎.....	(170)
鲮鱼.....	(103)	蚶子.....	(175)
黑鱼.....	(107)	蛭子.....	(180)
鲫鱼.....	(112)	田螺.....	(183)
泥鳅.....	(119)	海蜇.....	(187)
鲤鱼.....	(123)	海参.....	(193)
鳊鱼.....	(132)	海带.....	(201)
鲟鱼.....	(136)	紫菜.....	(206)
龙虾.....	(139)	海蒿子.....	(211)
对虾.....	(142)	石花菜.....	(214)
<b>食物功能速查表.....</b>		<b>(217)</b>	





## 水产品食用应知



### ——鲜美丰富的水产品——

我国江河纵横交错,湖泊星罗棋布,淡水鱼资源极为丰富。其中以鲤鱼、鲢鱼、草鱼、青鱼为最常见,此外还有鳊鱼、甲鱼等。产于江河、湖泊、水库、池塘内的淡水鱼,约有500多种,人们经常食用的有20~30种,主要的有白鲢、花鲢、草鱼、青鱼“四大家鱼”,鲤鱼、桂鱼、鳊鱼、鲂鱼、白鱼“五大名鱼”,以及鲫鱼、黑鱼等7种一般鱼,此外还有甲鱼、鳊鱼两种特殊鱼种。同一品种的淡水鱼,由于生活条件不同,品质和风味均有很大差异,如池塘养的鲤鱼就大大逊于黄河鲤鱼。一般来说,江河里的鱼,生活在较洁净的流动水中,鳞片色白,薄而光亮,肉质细嫩,腥味较轻,烹调成菜鲜美可口,并略带甜香味;而湖里、池塘里的鱼,特别是池塘里的鱼,生活在污泥较多的静水中,鳞片较厚,色呈灰黑,肉质较差,土腥味大,做成的菜肴风味也较差。

我国海域辽阔,海水鱼约有1700多种,市场上经常可以见到的有70~80种,主要有黄鱼、带鱼、比目鱼、鲈鱼、鲑鱼、鲛鱼、鲱鱼、加吉鱼、鳗鱼、银鱼及溯河性的鲟鱼、鲟鱼、大马哈鱼等。海水鱼比





淡水鱼更受人们喜爱,其原因除海鱼的肉质坚实(多为蒜瓣肉)、细嫩、刺少之外,还由于海鱼味鲜,因而人们把海鱼及其他海产都称之为“海鲜”,如大黄鱼称大鲜,小黄鱼称小鲜等。从鱼的滋味、营养价值以及人体吸收率来看,吃淡水鱼和海水鱼并无多大差别,也就是说,吃淡水鱼同样会使人的身体受益。所以,有海水鱼时吃海水鱼,海水鱼供应不足时可以多吃些养殖较易、产量高、价格又较便宜的淡水鱼。海水鱼的烹调方法与淡水鱼的烹调方法基本相同。

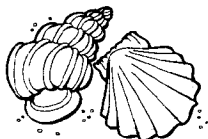
软体类海产品主要有乌鱼(又叫乌贼)和海蜇两大类。此外,还有章鱼(又名拔蛸)、海肠(又名蛭虫)等,较少被食用。乌鱼,名虽叫鱼,实则是属于海产头足纲的软体动物。乌鱼种类繁多,常见的有枪乌贼和金乌贼等,前者俗称鱿鱼,后者俗称墨斗鱼(又叫墨鱼)。乌鱼是我国主要经济鱼种之一,大多加工成干制品销售。乌鱼除肉味鲜美外,营养价值和药用价值均较高,具有除寒湿、止血、收敛及益胃通气等功效,骨骼亦可入药。

水产品中还有虾蟹,无论海水产的还是淡水产的,都是受人们欢迎的美味食品。海水产的虾主要品种有对虾、红虾、白虾(淡水也有产的)、毛虾以及名贵珍品龙虾(一般难以食到);江、湖、河、塘产的淡水虾主要品种有青虾、草虾等,通称“河虾”。蟹也可分为海蟹、河蟹两种。海蟹通常称为梭子蟹(因蟹壳两端形尖似梭而得名),河蟹俗称螃蟹。蟹肉包括蟹黄、蟹油,滋味极鲜美,素有“蟹味上卓百味淡”之称。海蟹一般都是死的,购买时应注意挑选新鲜的蟹;河蟹则必须食用活的,已死的河蟹,特



蟹肉包括蟹黄、蟹油,滋味极鲜美,素有“蟹味上卓百味淡”之称。海蟹一般都是死的,购买时应注意挑选新鲜的蟹;河蟹则必须食用活的,已死的河蟹,特





别是死得较久的河蟹体内有毒,不可食用。

还有贝,它是海水产的和淡水产的有介壳的软体动物统称。其种类繁多,海产贝类主要有海螺、海蛎(学名“牡蛎”)、蛤蜊、扇贝(干制品称“干贝”)、鲍鱼(又叫盘大鲍)、蛏子、蚬子、蚶子、海红(学名“贻贝”,干制品叫“淡菜”);河产贝类主要有蚌、田螺、螺蛳等。市场销售的海产贝类,除鲜品(包括冷冻制品)外,大多为罐头制品和干制品,需浸泡胀发后使用。淡水贝类都是鲜活品。各种贝类的肉质都很鲜嫩味美,营养价值高,自古以来,被视为滋补食品。

水产品中另一大类参藻类主要有海参、海藻两大类海产品。海参,又名“海鼠”、“沙嘴”,属棘皮动物。海参体呈圆柱形(干制品为椭圆形),分为有刺(肉刺)的“刺参”和无刺的“光参”(俗称光皮参)两类,以下又可分为很多品种,仅我国所产可供食用的即达20多种,以西沙群岛所产的“梅花参”体型大而最为名贵。海参肉厚软糯,营养丰富,并有一定的药用价值。中医古籍就有“其性温补,功如人参”的记载,海参名称也由此而来。近年来,随着经济和水产事业的发展与人民生活水平的提高,人们在市场上经常可以买到海参的干制品和水发海参,特别是“光参”,已成为和鱼类齐名的副食品。

海藻的种类更为繁多,通常人们大量食用的主要是海带,其他的还有紫菜、裙带菜、鹿角菜、石花菜(洋粉、琼脂)等等。在这些食品中,海带不但体型大,肉质厚,味道鲜美,而且营养价值相当





高,其所含的糖类丰富,并含有蛋白质、脂肪、甘露醇、褐藻酸以及多种维生素和碘、铁、钾、钙等矿物质,常吃海带,有利于舒张血管和防止高血压、动脉硬化。尤其是其含碘量高,我国古代医生就已利用海带治疗缺碘性的甲状腺肿大病(俗称大脖子病)。近年来,为适应人们的需要,我国沿海地区人工养殖海带发展迅速,产量不断增加。此外,还有陆地流水中生长的藻类,著名的发菜,就是其中的一种。

### ——吃水产必须讲卫生——

食用水产品时,务必要讲究卫生。例如吃海鲜类食品时,特别是那些贝壳类、甲壳小水产品,如毛蚶、蛤蜊、螺丝、虾、螃蟹等,一些致病微生物(细菌、病毒等)可以在它们的体表、体内长期存活,特别是随着这些水生物大量吞吐海(江、河)水,例如一只牡蛎1小时可滤水40升,泥蚶1小时为5升,它们的体内相对浓缩了较大量的致病微生物。人们在食用这些小水产品习惯上往往为了鲜、嫩,大多数都不能充分地加热后食用,甚至有的是生吃,这样就会有很大的危险性。上海的“黄色风暴”——甲型肝炎的流行主要是



是由于吃毛蚶造成的,当时的情景至今记忆犹新。在我国南方沿海喜欢吃“海鲜”如醉蚶、醉蟹等等。吃时,首先应该吃非常新鲜的活蚶、蟹,第二是经过合理的加工后再食用。同时,还应当看到当前全球性的环境污染,包括江河湖海的化学性污染。如果是



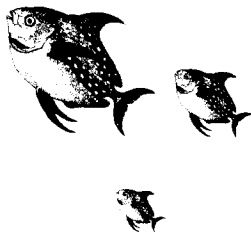


在内陆城市,有些海鲜原料是专供的,所以比较新鲜。而有相当大的部分是经过各种渠道几经周折才上市的,不但已经不很新鲜,而且由于气温高,运转过程中污染的致病微生物(细菌等)生长繁殖,虽然尚未达到腐烂变质的程度,带菌量也是可观的,这就增加了食用的危险程度。为此,

作为经营这些水产海鲜的饭店、餐馆等,无论是什么特色风味,首先应该按照《食品卫生法》的要求,从原料的选购到加工制作到出售,应保证供应美味可口安全卫生的佳肴。如果条件不具备,应立即停止销售。食者一定要注意饮食卫生,应选择那些干净卫生的餐馆就餐,尽量不吃或少吃那些“生食”。如果是自行采购家中制作,首先要选择新鲜的水产品,千万不要为了省几个钱买那些变味甚至变质的水产品;第二是要精细地清洗和处理;第三要充分加热煮(蒸)熟煮透再吃;第四是对自制剩余的或在大街上直接购买已加工好的小水产品食品,食前一定要坚持充分加热后再食用,以免食后生病或中毒,此时悔之晚矣。

## — 某些鱼及鱼身上的某些 部位值得警 —

● **有异味的鱼不能吃** 鱼味不正常,有的鱼有一股煤油味。这种鱼来自污染的水域(主要是酚类污染)。酚类是一种有机化合物,主要来自焦化、炼油、合成





纤维等工厂生产排出的废水污染水域。人吃了这种受酚类化学物质污染的鱼,将会造成细胞蛋白质变性、沉淀而损害神经、肝脏和肾脏,临床上会出现头晕、失眠及受损器官所表现的临床症状。

● **畸形鱼不能吃** 形状奇特而怪异的鱼,是受合成或天然化学致癌物中致突变物或通过生殖细胞传给后代引起遗传变异产生的,很多鱼体内都有肿瘤。如果吃了这种鱼,将影响身体健康,甚至患上莫名其妙的疾病。

● **鱼腹黑膜不能吃** 鱼肚子中有一层薄薄的黑膜,这种膜能起到鱼腹腔内壁不受内脏器官的摩擦,防止各种有害物质通过肠壁渗透到肌肉中的作用。因此,这层黑膜实际上成了鱼腹中各种有害物质的汇集处。这种黑色薄膜是被细菌、农药和水质中的一些脏物等有毒成分长期污染而造成的。鱼的寿命越长,各种有毒物质的含量也就越高。人们吃了这层黑膜后,容易引起反胃、恶心、呕吐和腹泻等症。

● **烧焦的鱼不能吃** 鱼和肉烧焦后,含有强烈的致癌物质,务必不要食用。因为鱼和肉中构成蛋白质的氨基酸、色氨酸、被烧焦后形成 $\gamma$ -氨基甲基衍生物,这是一种比黄曲霉素、丙烯酸胺等更强烈的致癌物。所以鱼肉一旦烧焦,就应忌食。

● **不要吃鱼苦胆** 民间传说动物的胆能治病。的确有些动物的胆能治病,如熊胆、蛇胆、猪胆、鸡胆等。因此有些人认





为鱼胆也能治病。《本草纲目》上也有记载：青鱼胆治赤目肿痛、疗恶疮；鲤鱼胆治目热、赤肿青盲、益志气。而近年来科学家们通过各种实验证实：鱼的胆汁是有毒的，鱼胆中含有一种叫胆汁毒素的物质，特别是淡水鱼中的草鱼、青鱼、鲢鱼、鳙鱼。这种毒素既不怕热，也不怕酒精，毒性很强，生、熟鱼胆都能致人中毒。特别是鱼胆的治疗剂量与中毒剂量非常接近，很难掌握。鱼胆中毒时，轻者恶心、呕吐、腹痛、腹泻、腹胀，经一般对症治疗能很快治愈；中度者除上述消化道症状较重外，同时会损害人的肝、肾，造成肝脏变性、损害肾小管，造成排尿受阻，经积极治疗也可治愈；重度者可出现神经及循环系统症状，甚至可致人于死地。鱼胆汁溅入眼里，如处理不当，还会引起失明。据报道，国人误食鱼胆中毒，仅次于河豚中毒。因此，劝君不要滥用鱼胆治病。

如果在杀鱼时不慎将鱼胆弄破，千万不要用水冲洗，因鱼胆汁主要是由胆汁酸构成的，它不溶于水，处理时可在胆汁污染过的鱼肉上涂一些酒或小苏打，然后再用水冲洗，这样就可以把苦味洗去了。

● **鱼、虾、海鲜生食隐患多** 我国很多地方都有“生吃螃蟹，活吃虾”的习惯。这虽然味道鲜美，但鱼、虾、海鲜也和陆地上的动物间传染的寄生虫病一样能够感染人。例如有一种异尖线虫，这种寄生虫成虫本来是鲸、海豹、海狗等海洋动物的寄生虫，寄生在这些动物的肠道里，随粪便排出的虫卵被海鱼、乌贼等吃了，这些海鱼、乌贼等也感染了异尖线虫幼虫病，在它们的体腔里、内脏的表面，甚至肌肉中寄生着直径2~7毫米卷曲的异尖线虫包囊，有些还

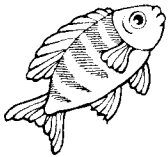




## CHI HE XIN GAI NIAN • 水产

散布在体腔里自由活动着。若是鲸和海豹吃了病鱼，便又会被感染，在肠道内线虫变成成虫，形成一个循环的感染途径。

如果人们生食或吃了没有熟透的病鱼、乌贼，也会由此而罹患异尖线虫病。食后数小时线虫幼虫头就会钻入胃壁，引起上腹部、心窝区剧痛，常易被误诊为食物中毒、急性胃炎、胃溃疡、胆石症等；如幼虫死在胃黏膜下，则会引起胃黏膜上异物反应，形成嗜酸性肉芽肿，临床上称其为慢性胃异尖线虫病，易与胃息肉、胃溃疡和胃癌症状混淆；幼虫还可以寄生到肠黏膜，虫头甚至可穿透肠壁到大网膜、肠系膜等处形成肿瘤，引起更为严重的急性异尖线虫病，常被误诊为急性阑尾炎、肠套叠、肠穿孔等急腹症。另外，生吃鱼、虾、螺类还容易罹患肝吸虫病。



人、畜粪便中的虫卵，随粪便入水，污染水，被水中的螺类吞食后，经发育变成幼虫，离开螺体，“迁居”到鱼虾体内，变成能使人感染的幼虫，当人吃了含有这种肝吸虫的鱼虾，就会埋下隐患，感染肝吸虫病。肝吸虫病症状类似于肝炎，两者很难区分，往往容易造成误诊、

误治。临床均表现为食欲不振、恶心、呕吐、肝区疼痛、腹胀、腹泻，甚至发展为肝硬化、腹水、黄疸，严重者可因肝昏迷、大量呕血、重症梗阻性黄疸而死亡。

● **少吃大海鱼** 据沿海城市某卫生署发出警告，以吃珊瑚为生的大型海水鱼体内有不能通过高温分解的雪卡毒素，并呼吁民众少吃体重在3千克以上的大型海水鱼。香港近来发生多起吃海鱼中毒







的病例,中毒者都出现了口角和手麻木、呕吐、下痢、发冷发热、关节和肌肉疼痛等症状。而他们都是由食用海水鱼老斑、杉斑等鱼类而致。专家认为,海水鱼中,尤其是专吃珊瑚的大鱼,吃了小鱼和有毒的海草后,毒素会在体内积存,体型越大所含毒素就越多,特别是体重在3千克以上的,虽然微量的雪卡毒素不会对人造成大碍,但摄入过量则会影响到心脏、肾脏及神经系统。

● **勿食用鱼肉变红的鱼** 鱼肉蛋白里含有一种叫组氨酸的氨基酸。鱼死后存放不善,细菌繁殖使其蛋白分解,将组氨酸转化为组胺。组胺是一种有毒物质,人食后半小时至1小时就会发生中毒,轻则头晕、头痛、口干、心慌,重则呼吸急促、心跳加速、血压下降,还会发生呕吐、恶心、腹泻、四肢发麻等症状。肉变红、腐臭味大的鱼,含组胺较多。组胺是碱性毒物,遇到酸后毒性可被破坏,因此熬鱼时多加一些醋不仅可去腥味,还能起到减毒作用。

● **活鱼不宜立即宰吃** 人们买鱼时都愿意买活鱼,因为活鱼新鲜,鱼肉绝不会腐败变质,但活鱼不宜立即宰吃。鱼类同其他动物一样,由于体内活性物质存在,使其在死亡后,体内组织仍然继续进行着一系列的物理化学和生物化学变化,这种变化大致可分为僵硬、自溶、腐败三个阶段。鱼死后1~3小时开始出现僵硬,12~15小时发展到高峰,24小时后僵硬开始缓解。在僵硬之前和处在僵硬阶段的鱼,其肌肉组织中的蛋白质还没有分解产生氨基酸,吃起来肉质较硬,味道不好,还不利于人体

