

水产品的

营养、食疗与烹调

王冬武 卞伟 编著



农村读物出版社

前言

改革开放以来,我国的水产养殖业突飞猛进,1997年全国水产品总产量达3601万吨,人均占有量30千克。水产品作为“菜篮子”的重要组成部分已越来越多的出现在寻常百姓的餐桌上。

随着人们生活水平的不断提高,膳食结构逐步由“温饱型”向“营养型”转变。众所周知,水产品不仅味道鲜美,营养丰富,易于消化吸收,是人们喜爱的家常菜谱和酒席、宴会上必不可少的美味佳肴,而且还具有滋补强身,健脾益胃,养肝补肾,活血止痛,防老抗癌,预防肝和动脉硬化等药用功能。“吃鱼的男士更健壮,吃鱼的女士更漂亮,吃鱼的孩子更聪明,吃鱼的民族更兴旺”这一歌谣就是其生动写照。

本书围绕“吃与健康”这一主题,较系统地介绍了近百余种海、淡水水产品的营养价值、食疗作用及烹调方法。同时为了方便广大读者,本书还附录了常见水产品加工技术、水产干制品的涨发以及若干生活小常识。

由于时间仓促,加之编者水平有限,错误在所难免,敬请读者批评指正。

编 者

目 录

前 言	
第一章 腔肠动物类(海蜇)	1
第二章 节肢动物类	4
第一节 甲壳类	4
一、虾	4
二、螃蟹	14
第二节 肢口类	30
中国鲎	30
第三章 软体动物类	32
第一节 腹足类	32
一、田螺	32
二、红螺	36
三、鲍鱼	37
四、阿文绶贝	39
第二节 瓣鳃类	40
一、淡菜	40
二、河蚌	42
三、缢蛏	44
四、蛤蜊	46

五、牡蛎	47
六、毛蚶	49
七、文蛤	50
八、干贝	51
九、珍珠贝	53
第三节 头足类	54
一、真蛸	54
二、乌贼	55
三、鱿鱼	59
第四章 棘皮动物类	61
一、海参	61
二、海胆	67
第五章 鱼类	69
第一节 淡水鱼类	69
一、鲢鱼	69
二、鳙鱼	69
三、草鱼	73
四、鲤鱼	75
五、鲫鱼	82
六、青鱼	88
七、鲈鱼	96
八、鲢鱼	96
九、胡子鲶	99
十、鲟鱼	100
十一、鲚鱼	102
十二、鳊鱼	104
十三、鳊鱼	105

十四、银鱼	108
十五、黄鲈	111
十六、泥鳅	120
十七、黑鱼	126
十八、短尾鲈	132
十九、厚唇重唇鱼	133
二十、日本七鳃鳗	133
二十一、大麻哈鱼	134
第二节 海水鱼类	135
一、带鱼	135
二、黄花鱼	136
三、海鳗	139
四、鲳鱼	141
五、比目鱼	142
六、鲷鱼	143
七、鳊鱼	144
八、鲈鱼	146
九、黄唇鱼	146
十、黄婆鸡	147
十一、铜盆鱼	147
十二、花青鱼	148
十三、蓝点马鲛	148
十四、长蛇鲻	149
十五、扁头哈那鲨	149
十六、阔口真鲨	150
十七、条纹斑竹鲨	150
十八、鲸鲨	151

十九、尖齿锯鳐	151
二十、橡皮鱼	152
二十一、赤魮	153
二十二、刺鰕虎鱼	153
二十三、海黄鲂	154
二十四、尖海龙	154
二十五、斑海马	155
二十六、河鲀	156
二十七、燕鲛鱼	157
二十八、鳐鱼	157
二十九、中华青鳞鱼	158
第六章 两栖类(青蛙)	159
第七章 爬行类	162
一、甲鱼	162
二、乌龟	172
三、海龟	175
四、玳瑁	176
第八章 哺乳类	178
一、抹香鲸	178
二、海豚	178
三、海豹	179
四、海狗	179
第九章 水生植物类	181
第一节 淡水植物	181
一、莲藕	181
二、荸荠	185
第二节 海产植物	189

一、海带	189
二、紫菜	194
三、乌菜	197
四、羊栖菜	198
五、石花菜	199
六、鸡毛菜	199
七、条斑紫菜	200
八、浒苔	200
九、石莼	201
十、昆布	201
十一、孔石莼	202
十二、海萝	203
附录一 水产品加工技术	204
附录二 水产干制品的涨发	223
附录三 生活小知识	230
参考书目	241

第一章 腔肠动物类

海 蜇

【简介】 海蜇，又称为水母，是一种腔肠动物，产于我国沿海各地。夏秋季是捕捞旺季，捕捞后加明矾和盐压榨，除去水分，洗净后再用盐渍。伞部称为蜇皮，口腔称为蜇头。

挑选海蜇皮时，以呈乳白色或淡黄色，有光泽，肉体坚实有韧性，为片状圆形，用指掐蜇皮，手感很嫩的为上品。好的海蜇头瓣应完整，朵儿大，不带沙子和杂物，肉体坚实有韧性、无汤心，米黄色或者棕黄色并有光泽，尝之脆嫩。

海蜇多用作凉拌菜，也可做汤、炒食。

药用部位及加工：海蜇头（口腕部）、海蜇皮（伞部）。8~9月捕捞。用石灰、明矾浸制，洗净，盐渍。

【性味】 性平，味咸。

【功效】 清热解毒，化痰软坚，降压，祛风，除湿，消积，润肠。用于痰嗽，哮喘，痞积，头风，大便燥结，白带，风湿膝关节痛，高血压，溃疡病，无名肿毒等。

脾胃虚寒者慎用，忌一切辛热发物。

【营养成分】 每100克含蛋白质1.3克，脂肪0.1克，碳水化合物3.9克，热量275千焦，钙182毫克，铁9.5毫克，硫胺素0.01毫克，核黄素0.04毫克，尼克酸0.2毫克。每1000克干品中含碘1320微克。

【食疗应用】

1. 慢性气管炎：海蜇30克（煎成浸膏后烤干磨粉），牡蛎5克，蛤壳5克（煅后磨粉），蜂蜜3克，压成片为1日量，分3次饭后服，10天为1疗程。

2. 哮喘：海蜇皮、鲜猪血各120克。炖服。

3. 颈淋巴结结核：海蜇皮30克（漂净），鲜荸荠120克。每日1剂，连服1月。

4. 小儿积滞：荸荠与海蜇同煎，除去海蜇，只吃荸荠。

5. 阴虚痰热、大便燥结：海蜇30克，荸荠60克，生地60克，水煎，每日服3次。

6. 高血压病：海蜇120克（漂净），荸荠360克（洗净连皮用），加水1000毫升，煎至250毫升左右（此方剂称雪羹汤），空腹顿服或分2次服；或用流浸膏，每次10~15毫升，每日2次，空腹服。

7. 溃疡病：海蜇500克，大枣500克，红糖250克。浓煎成膏，每次1匙，每日2次。

8. 头风：海蜇皮贴于二侧太阳穴。

9. 风湿膝关节痛：海蜇皮贴于腓骨处。

10. 无名肿毒：海蜇皮用白糖霜揉软，中开一孔，贴患处。

11. 催乳：鲜海蜇（刚从海中捕捞的）用刀切碎。约服1饭碗，每日1次，两日后乳汁增加。

【烹调方法】

1. 拌海蜇皮

原料 海蜇皮 250 克，黄瓜 50 克，虾米 10 克，香菜段 10 克，精盐 2 克，酱油 6 克，白糖 15 克，醋 6 克，麻油 20 克。

制法 将海蜇皮放在清水中洗净泥沙，捞出切成细丝，放在开水中略烫一下，捞出置冷开水中浸泡 2 小时。黄瓜洗净切成丝。香菜洗净切成段。虾米水发后，斩成细末。将海蜇皮捞出，挤干水分，放入盘中，上面放黄瓜、香菜段、虾米末、酱油、精盐、白糖、醋、麻油，拌匀即成。

操作关键 海蜇皮要洗涤干净，切丝后，放入开水中略烫，吃口脆嫩。但不宜久烫，否则，会使其收缩质韧。

2. 芙蓉海底松

原料 陈海蜇 500 克，鸡蛋清 5 只，鸡蛋 1 只，熟火腿片 100 克，精盐 8 克，味精 2 克，鲜清汤 1300 克。

制法 (1) 将陈海蜇用沸水泡 10 分钟，取出洗净，再换沸水，烫至海蜇发软时，捞出，放冷水中浸泡。蛋清放入碗内，磕进鸡蛋，加鲜汤 150 克、精盐 2 克，调和均匀，上笼蒸熟取出。(2) 炒锅上火，舀入鲜汤烧沸，将海蜇放入汤碗，舀入热汤连续浸烫两次，滗去汤。汤内加入精盐、味精，烧沸后倒入海蜇碗内，将蒸蛋一片片舀入碗内，上放火腿片即成。

操作关键 宜选用白色隔年陈海蜇制菜，成品涨发饱满软嫩，形态较美观。蒸蛋要用小火，旺火易老、起孔。

第二章 节肢动物类

第一节 甲壳类

一、虾

【简介】 虾可分为淡水虾和海水虾两大类。市场上多见的有青虾（又叫河虾等）和对虾。我国江苏洪泽湖、河北白洋淀、山东微山湖产的青虾，以及福建沿海等地产的对虾最为有名。

1. 青虾 为臂虾科动物青虾等多种淡水虾的肉或全体。又称日本沼虾、河虾等。生活于淡水湖泊、河流中，以湖泽产，色青壳薄，味鲜不腥为佳，可冷冻或晒干备用。每100克虾肉含蛋白质16.4克，脂肪1.3克，碳水化合物0.1克，热量326千焦，钙99毫克，磷205毫克，维生素A260国际单位，硫胺素0.01毫克，核黄素0.07毫克，尼克酸1.9毫克。

2. 对虾 为对虾科动物对虾的肉或全体。每100克虾肉含蛋白质20.6克，脂肪0.7克，碳水化合物0.2克，热量376千焦，钙35毫克，磷150毫克，铁0.1毫克，维生素A360国际单位，硫胺素0.11毫克，核黄素0.11毫克，

尼克酸 1.7 毫克。

3. 龙虾 为龙虾科动物龙虾的肉或全体。每 100 克虾肉含蛋白质 16.4 克，脂肪 1.8 克，碳水化合物 0.4 克，热量 347 千焦，还含有丰富的钙、磷、铁，维生素 A、C，尼克酸等。每 100 克含胆固醇 170 毫克。

【性味】 性温，味甘。

【食疗作用】 祖国医学认为，虾性温味甘，有补阳、壮阳、益肾强精等功效。肾亏、阳衰、腰痛、乏力者及儿童，食虾肉有一定益处。但高血压患者、急性炎症及面部痤疮患者，不宜多食。

买虾要选购虾体完整，甲壳透明发亮，须足无损伤，虾体硬，头与体紧连，身体表面呈青白色（对虾）或青绿色（青虾），清洁、肉质细密，有光泽的虾。否则为不新鲜的虾，食用容易发生食物中毒。

【功效】 补肾壮阳，通乳，缩泉固精，益气托脓，化瘀解毒。主要用于肾虚阳痿、遗精早泄、乳汁不下、丹毒、痈疽、脓疮、小便频数或失禁等。

青虾生捣外敷，能治赤白游风；焙干研细，外敷可治痈疽肿毒，与热酒同食，能下乳。

【古籍记载】

《本草纲目》：“甘温，有小毒。作羹、治鳖瘕，托痘毒，下乳汁；法制壮阳道，煮汁吐风痰；捣膏敷虫疽。”

《食物宜忌》：“治疣去癣。”

《食物本草》：“动风，发疮疥。”

【注意事项】

1. 凡有疮痍宿疾者，或者在阴虚火旺时，不宜食虾。
2. 忌荆芥。

3. 咯血哮喘病人不宜食用。
4. 高血压患者、急性炎症和面部痤疮患者，不宜多食。
5. 水田、沟渠中的虾不宜食用。
6. 有人食虾引起荨麻疹，此为过敏反应，可用苏叶 15 克水煎服之。

【食疗应用】

1. 治疗遗精、阳痿：①生虾 500 克，核桃仁 80 个，淫羊藿 200 克，白酒 250 毫升。先将酒加热，投入虾，待充分浸透，取出虾焙干。核桃仁去皮，盐渍，焙干，与虾共研为细末，分作 40 包，每服 1 包，每次取淫羊藿 10 克，水煎取汤送服。两个月为 1 个疗程。②河虾与冬虫夏草、九香虫共用水煎服。

2. 治疗腰疼、肢冷、遗精、阳痿、经少不孕：虾米 250 克，蛤蚧一对（去头足），小茴香（炒）30 克，花椒（炒）30 克，捣碎分 30 份，每晚用黄酒嚼食 1 份。

3. 治疗产后乳汁不足：①虾米 30 克，瘦猪肉 250 克，生麦芽 60 克共煮，连食 3 天。②鲜虾 500 克，取净肉捣烂，黄酒热服。待乳至后，再用猪蹄汤饮之。1 日数次。③活虾适量，微炒，黄酒拌食，连吃 3 日。

4. 治疗腰痛、盗汗、遗尿：鲜虾仁 200 克，韭菜 120 克（洗净切段），油、盐、姜、葱、黄酒各适量，急火炒熟食用。

5. 治疗乳痈溃烂：①生虾壳，焙干研为细末，每日早、晚开水吞服，每次 9 克。②虾酱用好醋蒸熟敷患处。③用生虾仁捣烂，醋炖熟拌匀外敷。

6. 治疗麻疹、水痘：活虾适量，煎汤服。

7. 治疗痈疽肿毒：虾在新瓦上焙干，研末掺敷患处。

8. 治疗血风疔疮：生虾、黄丹各等份，捣烂贴患处，每日换1次。

9. 治疗皮肤溃疡：以鲜虾肉和牡蛎肉捣成黏膏状加醋拌匀，外涂皮肤溃疡处，疗效显著。

10. 治疗秃疮、疥癣：虾壳晒干，研成细粉，加白糖和水拌和，外涂患处。

11. 虾米炖豆腐：虾米15克，豆腐3块，加葱、姜、盐，炖熟食用。可用于脾肾阳虚患者的调养。

12. 黄芪鲜虾汤：大活虾10个，生黄芪9克，煮汤食用，治寒性脓疮久不收口。

13. 虾米韭菜粥：虾米25克，猪油25克，粳米100克，韭菜100克。用粳米煮成粥。加入虾米、韭菜、姜末、盐、味精等食用。用于壮阳，解毒，催乳。主治阳痿、缺乳、腰腿乏力等。

14. 菠菜虾仁：菠菜250克，鲜虾250克。菠菜、虾仁洗涤后，先将菠菜放锅中猛火快炒，加盐、料酒、炒入味出锅装盘。炒锅内再放油烧热，加入蒜片煸香，放入虾仁急炒，加入盐、料酒、味精，待虾仁入味后排在菠菜上即成，具有补血、健美作用。

【烹调方法】

1. 水晶虾仁

原料 净虾仁150克，琼脂15克，熟瘦火腿10克，猪瘦肉丝100克，香菜叶4片，精盐4克，味精2克，绍酒5克，姜1片，葱白1段，鲜汤750克。

制法 (1) 将虾仁洗净，沥干水分，加精盐2克略腌。猪瘦肉丝放碗中，加清水100克浸泡出血水。琼脂放清水中泡软。火腿切成小菱形片，在碗内排叠成菊花形状。香菜镶

在花的四周。(2) 汤锅上火，放清水 500 克，加入绍酒 2 克、姜片、葱段，将虾仁放锅内用手勺推动，待虾仁呈白色，用漏勺捞出沥干水分，放入火腿菊花碗中铺平。汤锅再上火，放入鲜汤烧沸，将肉丝连水倒锅中用手勺推散，呈白色时用漏勺捞出（另作别用）。汤锅半离火，用手勺撇去汤面浮沫，将汤锅移至小火上，再放入琼脂使其溶化后，加精盐、味精、绍酒烧沸。用汤筛一只放在虾仁碗上，将汤汁舀入汤筛内过滤在碗中，待汤汁冷却成冻后，覆扣在盘中再揭去虾仁冻碗即成。

操作关键 烫虾仁宜嫩，火力旺，水温高，一烫即可。碗中排叠花形可以灵活掌握，只要整齐美观即可。肉丝血水中富含蛋白质等营养物质，加热可吸附鲜汤中杂质，使汤汁清澄。

2. 腐乳炆虾

原料 鲜活河虾 400 克，曲酒 15 克，香豆腐乳 30 克，精盐 2 克，白糖 3 克，味精 1 克，葱姜汁 10 克，胡椒粉 3 克，麻油 20 克。

制法 (1) 将虾剪去须、脚、眼，洗净后，再用冷开水洗一遍，沥去水分，放入碗内加精盐、曲酒、葱姜汁，略拌一下，浸渍 5 分钟。(2) 将豆腐乳用刀在砧板上剁成茸，放入碗内，加豆腐乳汁、白糖、胡椒粉、味精、麻油拌匀，将碗内虾倒去酒汁，放入腐乳汁中拌均匀后，将虾整齐地排列盘中即成。

操作关键 选用鲜活蹦跳的大河虾，洗洁净。曲酒选用酒精度较高的白酒。此菜要现做现吃，不宜久放。

3. 盐水虾

原料 鲜大河虾 500 克，葱结 1 个，姜 3 片，曲酒 15

克，精盐 15 克，花椒 1 克。

制法 (1) 将虾剪去须、脚、头尖，洗洁净。(2) 锅上火放水 500 克，投入葱结、姜片、曲酒、精盐、花椒，烧沸后，去葱姜、花椒，倒入虾烧沸，撇去浮沫，起锅排入盘内即成。

操作关键 煮虾时要旺火速成，不可久煮，久煮则肉质变老，失去鲜嫩风味。

4. 糖醋大虾

原料 大河虾 300 克，酱油 25 克，白糖 25 克，醋 15 克，葱白段 5 克，曲酒 15 克，花生油 500 克（约耗 75 克）。

制法 (1) 将虾剪去须、脚、头尖，洗净沥干水分。(2) 锅上火，倒入花生油烧至冒青烟时，投入虾炸约 10 秒钟捞起，待油温回升到冒青烟时，将虾再复炸 10 秒钟，壳脆后捞起。锅内留少许油复上火，加葱白段略炒，放入曲酒、糖、酱油、虾，颠翻几下，淋入醋，出锅装盘即成。

操作关键 炸虾时要旺火辣油速成，则壳脆肉嫩。香醋在虾即将起锅时沿锅边淋下，称为“响醋”，醋香浓郁。

减醋少糖可做成葱油大虾。

5. 炒虾腰

原料 虾仁 200 克，猪腰 2 只（约重 150 克），熟笋片 75 克，葱片 25 克，鸡蛋清半只，熟猪油 400 克（约耗 75 克），绍酒 10 克，精盐 4 克，酱油 20 克，白糖 10 克，醋 2 克，干淀粉 10 克，水淀粉 15 克，麻油适量。

制法 (1) 虾仁洗净，用洁布吸去水分，放入碗内，加精盐 2 克，鸡蛋清半只，干淀粉 5 克，拌匀上浆待用。猪腰洗净，剥去外层白色薄膜，平放砧板上，用刀从正中劈成两片，去腰臊，在腰面竖剖 0.2 厘米宽直刀，深度为腰子的

2/3，再横切成片，放入碗内，加精盐2克，干淀粉5克拌匀待用。(2)炒锅上火烧热，放入熟猪油烧至五成热，放入虾仁、腰片，用勺拨至熟，倒入漏勺沥油。原锅留少许油仍上火，放入葱片、笋片略炒，放绍酒、酱油、白糖，用水淀粉勾芡，倒入虾仁、腰片，颠翻炒锅，淋上醋、麻油，出锅装盘即成。

操作关键 虾仁要浆得均匀。猪腰刮刀要一致。烹炒时要掌握火候，使虾仁、腰花成熟时间一致。调味时要注意虾仁上浆已入味，咸味略减。

6. 翠带虾

原料 大虾仁300克，葱叶适量，熟猪油500克（约耗50克），精盐3克，绍酒5克，葱姜汁5克，鸡蛋清1只，水淀粉5克，干淀粉3克。

制法 (1)将虾仁洗净，用干纱布吸干水分，放碗内加精盐、蛋清、干淀粉调匀。葱叶洗净，切成约7毫米长的段，分别套在每颗虾仁腰部，成生坯。(2)锅上旺火下油，烧至略冒青烟时，放入虾仁拨散，锅离火捞出虾仁。锅内留少许油，放入翠带虾、绍酒、葱姜汁、精盐，用水淀粉勾芡拌匀，淋上少许熟猪油装盘即成。

操作关键 要选择颗粒较大的河虾仁，小海虾仁亦可代用。虾仁下油锅油温不宜太高，时间不宜太长，以保持葱绿虾嫩。

7. 面拖虾

原料 小河虾500克，鸡蛋2只，面粉50克，精盐5克，味精1克，葱末10克，姜末2克，胡椒粉1克，熟花生油150克。

制法 (1)小虾洗净，沥干水分。鸡蛋磕入碗内搅散，