



水产海鲜养生

《 中华传统药食养生丛书 》

黄宾 陈育兰 郭灵 等编著

「性味归经」
「功效主治」
「养生保健作用」
「1500首养生药方」
「食忌与相克」



養生堂

中华传统药食养生丛书

水产海鲜养生

黄 宾 陈育兰 郭 灵 等编著



世界图书出版公司

广州 · 上海 · 西安 · 北京

图书在版编目(CIP)数据

水产海鲜养生 / 黄宾, 陈育兰, 郭灵等编著. —广州: 广东
世界图书出版公司, 2006.11
(中华传统药食养生丛书)
ISBN 7-5062-8131-7

I.水… II.①黄…②陈…③郭… III.海产品—食物养生
IV.R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第030872号

水产海鲜养生

SHUICHAN HAIXIAN YANGSHENG

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲25号 邮政编码: 510300)

电 话: 020-84451969, 84459539

网 址: www.gdst.com.cn

编辑邮箱: edksy@21cn.com (欢迎投稿)

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 湛江南华印务公司

版 次: 2006年11月第1版 2006年11月第1次印刷

规 格: 787mm×1 092mm 1/16 11.25印张 286千字

书 号: ISBN 7-5062-8131-7/R·0128

定 价: 25.00元

版权所有 违者必究 (若发现因印装质量问题影响阅读, 请与本公司联系退换)

前言

中华民族的传统食物养生保健理论与实践，在民族的繁衍生息中一直起着极为重要的作用。正如《素问·脏气法时论》指出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。”自古至今，如何应用食物来防病抗衰、延年益寿是人们的愿望，无论是帝王将相、达官贵人抑或庶民百姓都企盼能找到一种灵丹妙药，以求得长生不老。而自然规律否定了人类长生不老的可能性。但在现实生活中，通过饮食、起居、精神等方面的调养，适当锻炼，加上服用一些养生保健的药物，来强身健体、防病抗衰、延年益寿则是完全可以做到的。

近些年来，医源性或药源性疾病不断蔓延、损伤性医学高度发展，加以人们生活水平的普遍提高，出于对自身健康的高度关注，寻求更有效地保持健康的途径，各种具有养生保健作用的中华传统天然食物受到了青睐，出现了归真反璞、偏爱自然疗法的群体趋向，对传统食物养生保健的研究和运用顺应和推动了这一潮流。

早在2000多年前的《神农本草经》就记载了多种食物有“补虚羸”、“聪耳明目”、“乌须黑发”、“久服不老”、“轻身延年”等养生保健作用。明代李时珍《本草纲目》就记载了人们作为食物的几乎全部谷肉瓜果蔬菜种类，并类举了它们的功能作用，同时也论述了其他多种本草的养生保健功能。现代研究表明，养生保健食物具有抗疲劳、提高机体免疫功能、改善血液循环、促进新陈代谢、降血压降血脂、防治动脉粥样硬化、抗衰老等作用，若能针对性地使用这些食物，则可起到聪耳明目、固齿生发、乌发美容、增力强筋、善走轻身、益智安神、壮阳种子、益寿延年之效，无论对于强身健体还是防病抗衰都有所裨益。

我们从散在于历代医籍文献之中，从当今最新报道的养生保健食物的有关资料之中，本着继承发扬、整理提高的宗旨，对古今研究成果兼收并蓄，编著了这本《水产海鲜养生》一书，以满足人们对养生保健食物知识的需求。

本书收录了淡水鱼类、海水鱼类、介壳蛙类、海藻类食物166种(其中正品93种，附品73种)。分别叙述了这些食物的别名、来源、性味归经、功效主治、用法用量、养生保健作用、养生保健经典方、食忌与相克等。其中收集了具有较高实用价值的1500余首古今养生保健经典方(含食疗方)。

前言

需要特别提醒读者的是,虽然传统食物的养生保健功效确凿,应用范围较广,但其毕竟只是作为一种辅助的治疗手段。因此,对于危急病症,必须遵照医嘱,应用中西药物进行治疗,而不能盲目照搬本书所列养生保健方自行诊治;另外,亦切不可轻信街头巷尾所谓的“神奇偏方”、“祖传秘方”之类的东西。

在本书编写过程中,得到了许多专家教授和同事们的大力支持和协助,同时大量参阅了国内外许多学者有关方面的研究成果,在此表示衷心的感谢!特别需要提及的是,马博崇教授、王凯副主任中医师、张彦钧主管中药师不辞艰辛,详细审阅了本稿;林文光、黄炎辉、李东贤、黄哲维、赵子森、尹兆森、叶鹏、赖智蓉、赵铁夫、刘宇扬、张北平、孙雪莲、姜涛、刘子如、吴景立等同志参与了本书的资料收集和整理工作,并编写了部分内容。

由于编者水平有限,而医学知识的更新又较快,虽经再三核对,书中错漏之处亦恐难免,诚恳希冀广大专家和读者批评指正,以便再版时予以订正。

编著者

目 录

第一章 淡水鱼类养生

1

1. 鲤鱼(附: 鲤鱼胆、鲤鱼鳞、
鲤鱼脑、鲤鱼目、鲤鱼血、
鲤鱼肠、鲤鱼皮、鲤鱼齿、
鲤鱼脂) 1
2. 鲫鱼(附: 鲫鱼子、鲫鱼胆、
山鲫鱼) 6
3. 鲢鱼(附: 鲢鱼胆) 12
4. 青鱼(附: 青鱼胆、青鱼枕) ... 14
5. 白 鱼 16
6. 鳊 鱼 17
7. 鳊鱼(附: 鳊鱼肝、鳊鱼鳔) ... 18
8. 鲢 鱼 19
9. 鳊 鱼 20
10. 河豚(附: 河豚毒) 22
11. 鲢 鱼 24
12. 鳊 鱼 25
13. 鳊 鱼 25
14. 鳊鱼(附: 鳊鱼胆) 26
15. 银 鱼 28
16. 鳊鳊鱼 29
17. 鳊鱼(附: 月鳊) 30
18. 鳊鱼(附: 鳊鱼血、鳊鱼头) ... 32
19. 泥 鳅 37
20. 鳊鱼(附: 鳊鱼涎、胡子鳊) ... 40
21. 黄颡鱼(附: 黄颡鱼颊骨、
黄颡鱼涎) 42
22. 鳊鱼(附: 鳊鱼血、鳊鱼骨、
花鳊) 43
23. 鳊鱼(附: 鳊鱼鳞) 46
24. 鳊 鱼 47
25. 大马哈鱼 49
26. 鳊 鱼 50
27. 鳊 鱼 50

第二章 海水鱼类养生

52

28. 海鳊(附: 海鳊鳔) 52
29. 带 鱼 53
30. 鳊 鱼 55
31. 石首鱼(附: 鱼脑石、白鲞) 57
32. 鳊 鱼 61
33. 比目鱼(附: 鲆鱼) 62
34. 马面鲈 63
35. 鳊 鱼 64
36. 鳊 鱼 65
37. 鳊 鱼 66
38. 鳊 鱼 67
39. 鳊鱼(附: 鳊鱼翅、鳊鱼
心、鳊鱼骨、鳊鱼胎、
灰星鳊) 68
40. 飞 鱼 69
41. 鳊 鱼 70
42. 青鳊鱼 71
43. 章 鱼 72
44. 鳊 鱼 73
45. 乌贼鱼(附: 乌贼骨、乌贼鱼
腹中墨) 74
46. 海 参 78

47. 海 粉.....	81	54. 鲱 鱼.....	91
48. 海 马.....	82	55. 青鳞鱼.....	91
49. 海 龙.....	84	56. 重唇鱼.....	92
50. 海蜇(附:海蜇皮).....	85	57. 公 鱼.....	92
51. 海 星.....	88	58. 金仔花.....	93
52. 海 胆.....	89	59. 鲛 鱼.....	94
53. 海鰩鱼(附:海鰩鱼胆、 海鰩鱼肝、海鰩鱼刺).....	89	60. 海狗肾.....	95
		61. 鱼 鳔.....	96

第三章 介壳蛙类养生 101

62. 牡 蛎.....	101	胆、鳖血、鳖首、鳖脂、 鳖卵).....	126
63. 鲍鱼(附:石决明).....	105	73. 蟹(附:蟹壳、蟹爪).....	133
64. 淡 菜.....	107	74. 河 虾.....	137
65. 蛭(附:蛭壳).....	110	75. 海 虾.....	139
66. 蛤蜊(附:蛤蜊粉、西施舌)...	112	76. 田螺(附:田螺壳).....	141
67. 海蛤壳.....	114	77. 螺蛳(附:螺蛳壳).....	144
68. 干 贝.....	115	78. 海螺(附:海螺壳).....	146
69. 蚶肉(附:泥蚶壳).....	116	79. 蚌肉(附:蚌粉).....	147
70. 蚬肉(附:蚬壳).....	118	80. 珍 珠.....	150
71. 龟(附:龟胶、龟甲、龟血、 龟卵、龟肝、龟胆).....	120	81. 青蛙(附:蟾蜍、守宫).....	152
72. 鳖(附:鳖甲、鳖甲胶、鳖		82. 哈士蟆(附:蛤蟆油).....	154

第四章 海藻类养生 156

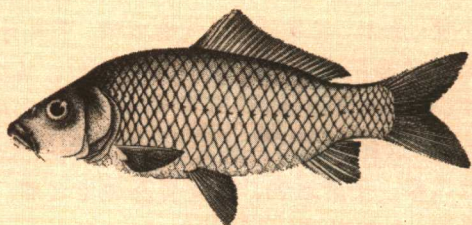
83. 干 苔.....	156	89. 海 藻.....	168
84. 莼.....	157	90. 羊栖菜.....	170
85. 海 带.....	160	91. 裙带菜.....	171
86. 鹿角菜.....	164	92. 江 蒿.....	172
87. 紫 菜.....	165	93. 石花菜.....	174
88. 石 莼.....	167		

第一章 淡水鱼类养生

1. 鲤 鱼

(附: 鲤鱼胆、鲤鱼鳞、鲤鱼脑、鲤鱼目、鲤鱼血、
鲤鱼肠、鲤鱼皮、鲤鱼齿、鲤鱼脂)

别名拐子、鲤子、赤鲤、黄鲤、白鲤、赭鲤、鲤拐子。为鲤科动物鲤鱼 *Cyprinus capio* L. 的肉或全体。产卵期为每年4 ~ 5月。冬季游入深水底层越冬。捕捞期在春、夏、秋季。因其鳞片有“十”字纹理,故得“鲤”名。素有“家鱼之首”的誉称。药用鱼肉。捕获后,去鳃、鳞、内脏,鲜用。



【性味功效】

味甘,性平。归脾、肾、胃、胆经。功能健脾和胃,利水下气,滋补通乳,止咳镇惊,消肿退黄,祛冷气,安胎。主治胃痛,泄泻,脾虚水湿肿满,小便不利,胎动不安,产后缺乳,肝硬化腹水,黄疸型肝炎,营养不良性、慢性肾炎性、心脏性、妊娠性水肿,脚气浮肿,久咳哮喘,胸前胀痛。

【用法用量】

- (1)内服:煮汤或炖食,100 ~ 240克;或研末做丸、散剂。
- (2)外用:捣敷,或研末敷。

【养生保健作用】

(1)补充营养。鲤鱼的化学成分因产地、季节、环境、年龄、营养状况等而有差异。鲤鱼可食部分为54%,冬季鲤鱼的蛋白质、一些氨基酸含量均降低,在肌肉水提取物中胱氨酸、组氨酸、谷氨酸、 α -丙氨酸、肌氨酸减少,而赖氨酸、精氨酸、天门冬氨酸则尚恒定。鲤鱼放置时,可产生挥发性还原物质、含氮物质、

组胺等(例如在18 ~ 22℃时贮藏24小时,可以产生挥发性含氮物质N 17.4毫克/克,挥发性还原物质11.75微克/克,组胺<2.2毫克/克)。

(2)鲤鱼虽有各种品种,但性味、功用相似,《神农本草经》列为上品。是鱼类中药用最多的一种,李时珍谓鲤鱼肉入药在水肿病、妇产科中应用尤多,其

利水通乳、止咳退黄、消肿下气，用治水肿胀满、脱腹痞寒、脚气、黄疸、咳嗽、乳汁不通、小便不利、腹泻、妊娠水肿、胎动不安等，民间有些地区为妊妇必食之物。其他各个部位如皮、血、肠、脂、脑、鳞都是良药，例如鲤鱼鳞焙研服可治各种出血；鲤鱼胆可治阳痿、热疔初起等；鲤鱼目网膜上几乎只有维生素A，民间多有吃鱼目以明目。

(3)《日华子本草》：“鲤鱼，治怀妊身肿，及胎气不安。”《本草求真》：“凡因水气内停，而见咳气上逆，黄疸，水肿，脚气等，服此则能以消，治孕妇水肿亦然。”《本草拾遗》：“主安胎。胎动，怀妊身肿，为汤食之；破冷气痙癖气块，横关伏梁，作脍以浓蒜齑食。”《名医别录》：“主咳逆上气、黄疸，止渴。生者主水肿腹满，下气。”《药性论》：“烧灰，末，糯米煮粥(调服)治咳嗽。”《本草纲目》：“煮食，下水气，利小便：烧末，能发汗，定气喘咳嗽，下乳汁，消肿，止反胃及恶风入腹。”“鲤乃阴中之阳，其功长于利小便，故能消肿胀黄疸，脚气喘嗽，湿热之病。作脍则性温，故能去痙结冷气之病，烧之则从火化，故能发散风寒，平肺通乳，解肠胃及肿毒之邪。”《医林纂要》：“和脾养肺，平肝补心。”

【养生药用经典方】

◆一切肿中毒，已溃、未溃者：鲤鱼烧灰，醋和涂之至愈。

◆久咳不愈：鲤鱼250克、川贝末5克共煮汤服。

◆口眼歪斜：鲤鱼血、白糖各等份，搅匀后涂之(向左歪涂右，向右歪涂左)。

◆小儿丹毒疮痛：鲤鱼血外涂患处。

◆小儿咽喉肿痛：鱼胆14枚取汁，和灶底土涂之。

◆门静脉性肝硬化伴腹水或浮肿：鲜鲤鱼1条(约1千克)去鳞、内脏，与赤小豆30克加水煮熟(赤小豆煮沸，再入鲤鱼，不加油、盐、醋及其他调料)。早饭前或与早饭同时1次服完。病重者服2剂/日，轻症、巩固疗效时只服0.5剂/日。服后尿量增多，浮肿、腹水亦先后逐渐消退(但停药后利尿作用又有下降现象)。

◆反胃吐食：鲤鱼1条以童尿浸1宿，炮焦研末，同米共煮粥食。

◆月经不调，腰痛，头昏，纳差：鲤鱼250克、当归15克、红豆(赤小豆)50克、生姜3片、米酒适量共煎汤服。

◆水肿胀满：(1)身面肿满，大鲤鱼1条以醋(或醇酒)3升煮干，勿用醋及盐、豉、他物。食1次/日。(2)大鲤鱼1条(约500克)、赤小豆50克加水煮食饮汁，1顿服尽。(3)肝病或肾病性水肿，鲤鱼1条(约500克)、茯苓9克加调料、水同煮食。(4)鲤鱼1条去内脏、鳃，大蒜头1~2个去皮后填入鱼腹，用纸包好，线缚住，外以黄泥封裹，于草灰中煨熟，去泥、纸、鱼皮，食鱼、蒜。(5)赤尾鲤鱼(500克)破开，不见水、盐，以生明矾15克研末入腹内，绵纸包裹，外以黄土泥包，放灶内煨熟取出，去纸泥，送粥，食头者上消，食身尾者下消，1日用尽。(6)鲤鱼1条(约500克，去肠)，商陆(锉细)、紫苏茎叶各6克，赤小豆18克，置锅中，着水5升煮鱼烂熟。空腹

鲤鱼肉 主要营养成分	每100克含
水分	77克
热能	456千焦
蛋白质	17.5克
脂肪	4.1~5.1克
碳水化合物	0.5克
灰分	1.1克
钙	25~50毫克
磷	175~204毫克
铁	1~1.6毫克
钾	334毫克
钠	53.7毫克
镁	33毫克
锰	0.05毫克
锌	2.08毫克
铜	0.06毫克
硒	15.38微克
维生素A	25微克
维生素B ₁	0.03毫克
维生素B ₂	0.1~0.4毫克
维生素C	0.15毫克(鲜肌肉中)
维生素E	1.27毫克
维生素PP	2~3.1毫克
肌酸	0.35克 (老鱼可升至0.46克)
磷酸肌酸	0.02克
尚含10余种游离氨基酸(为呈味的主要营养成分，以谷氨酸、甘氨酸、组氨酸的含量较丰富)，组织蛋白酶A、B和C。	

食,其汁入葱白、生姜、橘皮、少许醋调和做羹食。(7)咳嗽气喘(肺脾气虚型),活鲤鱼1条(约750克),黄芪、党参各10克,水发香菇、冬笋片各15克。鱼去鳞、内脏,入油锅炸至金黄色,捞起装盆。另起锅,投黄芪、党参、葱、蒜、姜汁、白糖,以适量水烧沸后改小火煨熟,再投冬笋片、香菇、味精,烧沸后勾芡,淋猪油,浇鱼上,食鱼喝汤。(8)鲤鱼1千克,川椒15克,生姜、香菜、绍酒、茱萸、葱、味精各少许水煎服。功能利水消肿,适用于各种水肿,尤对脾虚水肿为宜。(9)鲤鱼1条(500克以上)宰杀后去鳞、鳃、内脏,切成2指见方的条,入锅加水烧沸,撇沫,将鱼捞出,放入切好的冬瓜片、葱白各适量,煮至冬瓜熟,入鱼条煮熟。(10)鲤鱼1条(约500克)去鳞、鳃、内脏,入锅,加葱白、豆豉、水各适量,烧沸后改文火熬熟取汁。糯米60克入锅,加鱼汁、水适量,烧沸后改文火熬煮熟。功能消水肿,利小便。

◆产后缺乳:(1)气血亏损,脾胃虚弱型,鲤鱼煮汤淡饮。若头日未见效,次日可加当归12克、通草6克同煮(与猪蹄同煮疗效更佳)。(2)气血亏损,脾胃虚弱型,鲤鱼1条(300克以上)去鳞、肠杂,入当归15克、黄芪50克共煎汤服,1剂/日。(3)鲤鱼200克、木瓜250克煎汤食。(4)鲤鱼1条烧研末,以酒调服,3克/次。

◆产后恶血诸证:赤鲤鳞烧灰,与香墨、棕榈炭、血余炭、水蛭等研末调服。

◆产妇瘀滞腹痛,妊娠感寒:鲤鱼鳞烧至烟绝,研末,酒送服2克/次,令汗出。

◆早孕呕吐:鲤鱼1条(约250克)去鳞、肠杂。砂仁6克(捣碎)、生姜10克(切片)置鱼腹内炖熟,1日吃完。

◆汗流不止:葱白数根及豆豉、干姜、桂心各适量捣烂。鲤鱼1条水煮至熟,去鱼,将药纳入汤内,微火煮,去渣,分2次服。

◆耳聋:(1)竹筒盛鱼脑,炊饭时蒸之令烊,注耳中。(2)暴聋,鲤鱼脑髓60克、粳米180克共煮粥,以五味调和,空腹食。

(3)耳聋有脓不愈而有虫者,鲤鱼肠1具切细,以醋90毫升共捣如膏,绵裹纳耳中,两食顷当闷痛,有白虫着药,去之,更入新者,虫尽乃止。药择去虫后还可再用。(4)耳聋有脓,不愈有虫,桂、鲤鱼脑捣和,绵裹纳耳中,3~4次即可。

◆血小板减少性紫癜:鲤鱼鳞入沸水,以小火煎煮12小时,过滤去渣,适加黄酒、生姜、盐、味精等调味,煎成鱼鳞胶冻,拌芝麻酱,吃90~150克/日。

◆妊娠水肿:(1)鲤鱼头1个(去鳞)、冬瓜100克(切块)加水共煮,鱼头熟透后服。(2)白术15克,生姜、芍药、当归各9克,茯苓12克,共捣碎。以水2升先煮鲤鱼1条(约1千克)至熟,澄清,取1.5升,纳药,煎取500毫升,分5次服。(3)脚气等,赤小豆50克用水煮沸后,入鲤鱼1条(约500克)同煮熟,不加任何调料,每日早饭时趁热1次服完(病重者可服2剂/日)。

◆肝硬化腹水,慢性肾炎水肿:赤小豆25克加水煮烂,入鲤鱼1条(约250克)共清炖至鱼烂豆熟,以豆、鱼肉、汤代饭食,不另吃其他食物。

◆赤眼肿痛:鲜鲤鱼胆5个取胆汁,入黄连末25克,和匀后加蜂蜜少许,盛碗中,置饭上蒸熟。点眼5~7次/日。

◆刺疮伤风,刺在肉中,中风水肿痛:烧鲤鱼目作灰,纳疮中,汁出即可。

◆肺炎:鲤鱼杀死,取血、肉。肉捣烂成膏,摊白布上,贴敷患者胸部前后,包扎妥当。同时饮服鲜鲤鱼血,1~2次/日。患者体温下降到正常为止(小儿贴用时不可太久,并禁饮鲜鲤鱼血)。

◆肺结核:(1)鲤鱼鳞经晒、水浸、煎熬、冷冻,制成阿胶状的鱼鳞胶。烊化冲服3~6克/次。(2)新鲜鲤鱼鳞片2.5千克洗净,与橘饼60克同入罐,加水以小火煎2小时,取汁,渣再煎汁取汁,共3次,得煎汁1~1.2升,文火浓缩呈胶状,加入冰糖120克使溶,拌匀后退火。置瓷罐中,候冷即成冻胶,收藏阴凉处。每日早、晚饭前各服10~20克/次(小儿酌减),口中温

化,温开水送服。

◆肺病烦热:活鲤鱼1条(约120克)去肠肚,勿经水气。贝母细末6克置鱼肚内,用线扎牢,童尿半大碗浸鱼,隔水炖鱼至鱼眼突出,少顷取出,去鳞、骨,取净肉,浸童尿内炖热,肉、童尿分2~3次服,1日服完。

◆肾炎水肿、浮肿,糖尿病,肝硬化腹水:鲤鱼1条去鳞、内脏,以油炸至金黄色,入冬瓜片1千克、料酒、精盐、白糖、葱、姜、水煮鱼熟瓜烂,加胡椒粉食。

◆鱼骨鲠喉:鲤鱼鳞焙干,研粉,用米醋调服,慢慢下咽。

◆前列腺肥大症,尿点滴不畅(气虚型):鲜活鲤鱼1条(250~500克)去鳞、肠杂,与黄芪适量同煮烂。去黄芪,食鱼喝汤。

◆咳嗽气喘:(1)鲤鱼1条去鳞,纸裹煨熟,去刺,研末,同糯米研煮粥,空腹食。(2)鲤鱼头1个,加姜、醋、蒜泥同煮食。

◆急、慢性中耳炎:患耳用药棉球洗净,滴入鲜鲤鱼胆汁数滴,用棉球塞耳孔(以防胆汁流出),1次/日。

◆急性肝炎,消渴(糖尿病),脚气病:鲤鱼1条(约500克)去鳞洗净,与赤小豆120克、陈皮6克共加水1升煮烂,入五味调和,空腹食。

◆疥疮丹毒,诸疮肿:鲤鱼1条(约180克)去肠。柏叶研细,入鱼腹内,用纸裹鱼数层,再用黄泥固封,煨存性,冷后研细末,入轻粉0.3克和匀调敷患处(疮干者用麻油调,疮湿者干用)。

◆胃及十二指肠溃疡:黑色鲤鱼去肠杂留鳞,切小块,以50%烧酒浸泡,加盖焖数小时,取汁500毫升,加冰糖50克。饭后2小时服,100毫升/次,2~3次/日。

◆胎气不长:鲤鱼、盐、枣共加水煮汁饮。

◆胎动不安,妇人数伤胎,下血不止:(1)鲤鱼300克(治净),阿胶(炒)30克,糯米60克,水2升,入葱、姜、橘皮、盐各少许,煮食,五七日有效。(2)杜仲、枸杞子、

炙黄芪各15克,菟丝子、桑寄生各12克,入水浸30分钟,大火煮煎20分钟,照此复煎2次,取药汁混合。粳米250克、鲤鱼肉片200克置锅中,入药汁、水适量,用大火煮烂熟成粥,加白糖调味,分顿食。(3)胎气动者,鲤鱼1条(约500克)去肠、鳞、内脏,切细。苈根30克(干者锉细)用水3碗煎取汁2碗,去渣,下糯米100克、鱼煮粥,入五味,空腹食。(4)单用鲤鱼煮汤食。(5)黄芪(锉,炒)、当归(切,焙)、生地黄、人参各15克,蜀椒10粒,生姜、陈橘皮(汤浸,去白)各7.5克,糯米30克,锉匀细,纳鲜鲤鱼1条(理如食法)之腹中,用绵裹合,以水500毫升煮鱼熟,去骨取肉、鱼腹中药同为羹,下少许盐醋,热啖汁吃。

◆胎死腹中,经五七日,腹胀,脐下冷:多年陈豆酱60克晒干,于新瓦上炒至烟白,取摊于地上,少时为末;黑鲤鱼并皮、肉切片,烧存性为末。鱼末9克、酱末3克/次,二味和匀,用陈米醋调服,轻者服1次,重者服2次。

◆食欲不振(脾胃虚弱型):单味鲤鱼煮汤服。脾胃虚寒者,加胡椒、生姜等。

◆热疔初起:鲜鲤鱼胆汁涂敷患处。

◆病后或产后脾胃虚弱,少食纳呆:(1)鲤鱼500克,加水煮汤至鱼烂熟,川胡椒、食盐少许调味。饮汤吃肉。(2)鲤鱼250克,砂仁、小茴香、食盐各少许,加水共煮熟。食鱼饮汤。

◆崩漏:鲤鱼鳞烧灰。服6~9克/次,3次/日。

◆痔瘕疼痛:鲤鱼鳞2~3片,绵裹如枣,纳入坐中,其痛即止。

◆眼飞血赤脉及痛:鲤鱼胆5枚之汁调黄连(去须,捣为末)15克,纳瓷盆中,于饭上蒸1次,取出,如干即入少许蜜,调成膏。5~7次/日,涂敷目眦。

◆眼青盲(视神经萎缩):鲤鱼脑1枚、鲤鱼胆1枚相合调匀,点眼3~4次/日。

◆脚气肿痛,步行艰难:鲤鱼1条、蒜头2个、赤小豆100克、陈皮5克、生姜50克共加水煮熟食。

◆虚火头痛,高血压头晕,神经衰弱,肢体麻木:鲤鱼1500克去内脏、鳞;川芎、茯苓各10克切片后泡在米泔水中,再放天麻天麻25克浸泡5小时,天麻捞出放米饭上蒸熟,切片。天麻片装入鱼头、鱼腹内,盛盆,再入川芎片、茯苓片、葱、姜、水蒸30分钟后,拣去鱼上的葱、姜。另起锅,加湿淀粉、清鲜汤、白糖、精盐、味精、胡椒粉、麻油烧沸,勾芡后浇天麻鱼上食。

◆黄痘:大鲤鱼1条去内脏、留鳞,用锡纸包裹,放水中以炭火煨熟,分次食。

◆紫癜:鲤鱼鳞适量淘洗后投适量沸水中煮2~4小时,过滤去渣,略加黄酒、生姜、食盐、味精,放置1夜后冻如明胶状,切成小块。100~150克/日,用麻

酱拌食。

◆慢性肾炎(脾阳虚湿困型):鲤鱼1条洗治净,与黄豆50克、冬瓜200克共煮汤,加葱白适量、食盐少许调味。每日中午食1剂,15~20日/疗程。

◆慢性肾炎水肿:(1)鲤鱼1条(留鳞,去内脏)腹内填入大蒜瓣,以锡纸包鱼,用线缚定,外以黄泥封裹,于炭火中煨熟,取出,去纸、泥,淡食,1日吃完。(2)鲤鱼配合茶叶、食醋煎服,可获显著的利尿消肿效果。

◆鼻衄(鼻中出血):鲤鱼鳞煨焦,研细末,冷开水调服3~5克/次。

◆癫痫:(1)鲤鱼脑或脂肪加水、大米煮粥食。(2)大鲤鱼头、大米共煮粥,每日早、晚各1次,1小碗/次,长期服。

【食忌与相克】

(1)民间有谓鲤鱼为“发物”而很多疾病不能食者。凡患有恶性肿瘤,淋巴结结核,红斑性狼疮,哮喘,小儿疳腮,血栓闭塞性脉管炎,痈疽疔疮,荨麻疹,皮肤湿疹等疾病者均忌食。

(2)风热者慎服。素体阳亢,疮疡者慎食。《随息居饮食谱》:“多食热中,热则生风,变生诸病,发风动疾,天行病后及有宿症者,均忌。”

(3)忌与狗肉同烹食。二者营养功能不同。

(4)忌与小豆蔻同食。二者药用功能相反。

(5)忌与赤小豆同食。合则利水作用增强,正常人忌同食。

(6)忌荆芥、天冬、麦冬、紫苏、龙骨、朱砂、芋头、猪肝、鸡肉。服天冬时食鲤鱼将影响药物的疗效。《食疗本草》:“天行病后下痢及宿症,俱不可食。服天冬、朱砂人不可食。不可合犬肉及葵菜食。”

(7)鲤鱼脊上两筋、黑血不可食。鲤鱼两侧的皮肉内各有1条似白线的筋,此筋腥臊味较重,且含刺激性强并有毒害的成分,统称此物为“发物”,其能诱

发宿疾,故在烹饪或药用前要把它抽出(抽筋时,应把鱼的一边靠鳃后处和离尾部3厘米处备横刀一切至脊骨为止,再用刀从尾向头平拍;使鳃后刀口内筋头冒出,用手指捏住筋头一拉,便可抽出);黑血含有毒素,故在烹制前应去除。《食疗本草》:“鲤鱼,可去脊上两筋及黑血,毒故也。”

(8)忌与绿豆同食。

(9)忌与咸菜同食。久食易诱发消化道肿瘤肿。

(10)鲤鱼胆虽能治病,但胆汁有毒,不可滥用。

(11)鲤鱼不可用牛油、羊油煎炸。

(12)忌食烧焦的鱼肉。鲤鱼在烹制过程中有时会烧焦,烧焦的鱼肉因蛋白质变性,会产生强致癌物3,4-苯并芘。食入这样的鱼肉,易诱发肿瘤,故忌食。

(13)忌久食反复剩热或反复冻藏加温之品。反复剩热与经反复冻藏加温的鲤鱼肉可因细胞膜的裂解与蛋白质的变性产生病菌、毒素及亚硝胺类致癌物质,久食可危害人体健康或导致疾病。

【附】

➤ **鲤鱼胆**: 别名赤鲤鱼胆、赭鲤胆、河鲤胆、鲤子胆、鲤拐子胆。为鲤鱼的胆囊部分。味苦,性寒。归心、肝、脾经。功能清热明目,散翳消肿。主治目赤肿痛,青盲,内生翳膜,咽痛喉痹等。用法,2~5枚,入丸散内服;或以汁点涂敷。胆汁中含胆甾酸、牛胆酸、胆甾醇、鹅去氧胆酸等。鲤鱼胆有毒,多食易诱发中毒。

➤ **鲤鱼鳞**: 为鲤鱼的鳞。是皮肤的真皮生成的骨质,其基质由胶原变来,称为鱼鳞硬蛋白。味咸、甘,性平;无毒。归脾、肺、肝经。功能散血,健脾止血。主治吐血,衄血,崩漏带下,瘀滞腹痛,痔漏,鱼骨哽喉等。内服,烧灰研末,6克/次,2次/日;外用,适量绵裹,纳肛门内坐之。

➤ **鲤鱼脑**: 为鲤鱼的脑。味甘,性温。归肝、肾经。功能平肝明目,镇惊。主治青盲,诸病,耳聋等。内服或外用适量。主要成分为水分、蛋白质、脂类等,每100克新鲜脑组织含维生素C 8.3毫克。

➤ **鲤鱼目**: 别名鲤鱼眼睛。为鲤鱼的眼睛。味甘,性凉。归脾经。功能解毒消肿。主治刺疮伤风,伤口作肿等。外用适量。鲤鱼眼含维生素C 0.44毫克/100克,一般春夏较秋冬为高。

➤ **鲤鱼血**: 为鲤鱼的血液。味甘,性平。归心、肺、肝经。功能清热解毒,祛风止痉。主治丹毒疔疮,口眼歪斜,肺炎等。外用涂敷患处,适量。

➤ **鲤鱼肠**: 为鲤鱼的肠。功能解毒杀虫。主治小儿肌疮,聃耳有虫,痔瘻有虫等。外用适量,或切段炙熟帛裹塞患处。

➤ **鲤鱼皮**: 为鲤鱼的外皮。功能清热凉血,软坚散结。主治瘾疹,鱼骨哽喉等。

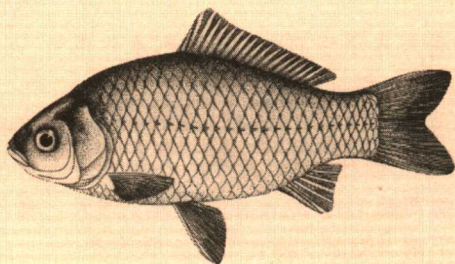
➤ **鲤鱼齿**: 为鲤鱼的牙齿。功能利水通淋。主治卒淋,小便不通等。内服,烧灰1.5~3克,以酒冲服。

➤ **鲤鱼脂**: 为鲤鱼的油脂。味淡,性凉。归肝、脾经。功能祛风定痛。主治诸病等。内服,适量。

2. 鲫鱼

(附: 鲫鱼子、鲫鱼胆、山鲫鱼)

别名鲋、寒鲋、鲫壳、海鲋鱼、童子鱼、鲫瓜子、喜头鱼。为鲤科动物鲫鱼*Carassius auratus* (L.)的肉或全体。一年四季均可捕捞。获得后,去鳃、鳞、内脏,鲜用。



【性味功效】

味甘、咸,性微温。归脾、胃、大肠经。功能健脾和胃,滋阴补肾,益气补脑,清热解毒,通脉下乳,利尿除湿,通血脉,止消渴,理疝气,除恶核肿毒。主治脾胃

虚弱，食少反胃无力，产后气血不足缺乳，痈肿，瘰疬溃瘍，慢性肾炎水肿，肝硬化腹水，营养不良性浮肿，小儿麻疹初期或麻疹透发不快，痔疮出血，慢性久痢，小便不利，牙痛，慢性胃炎，乳腺癌。

【用法用量】

- (1)内服：煎汤，蒸食，或煨研入丸、散，适量。
- (2)外用：捣敷，煨存性研末撒或调敷。

【养生保健作用】

- (1)补充营养。鲫鱼可食部分为54%。

(2)鲫鱼药用由来已久，其既能补又能行，中医学十分重视它的药用价值。历代所用鲫鱼药方亦很多，被广泛用于内科、妇科、五官科、皮肤科等疾病。《日华子本草》：“温中下气，补不足；鲙疗肠澼水谷不调；烧灰以敷恶疮；又酿白矾烧灰，治肠风血痢”。《食疗本草》：“平胃气，调中，益五脏，和莼作羹食良。”《本草拾遗》：“主虚羸，熟煮食之；鲙主五痔”。《滇南本草》：“和五脏，通血脉，杀虫消积。”《医林纂要》：“和胃健脾，去湿杀痞，治疸消肿。”“鲫鱼性和缓，能行水而不燥，能补脾而不濡，故可贵耳。”《本经逢原》：“鲫鱼益胃气。凡煨，俱不可去鳞，以鳞有止血之功也。”《新修本草》：“头灰，主小儿头疮，口疮，重舌，目翳。”“合莼作羹，主胃弱不下食；作鲙，主久赤白痢。”

(3)鲫鱼可用治食欲不振、消化不良、呕吐、乳少、痢疾、便血、水肿、溃疡等，对产后、手术后、病后体虚者，亦有滋补作用。鲫鱼的蛋白质含人体所需的各种氨基酸。鲫鱼肉含很多水溶性蛋白质和蛋白酶，易于人体吸收。鲫鱼的鱼油含丰富的维生素A、不饱和脂肪酸，食鲫鱼亦可起到预防心脑血管病的作用。从鲫鱼组织中可分离出一种具生长刺激作用的物质，有促进生长的作用。鲫鱼尚含性激素样作用的物质，对性腺均有促

进成熟的作用。若给产妇产乳而用鲫鱼汤，则宜加水煮鲫鱼至鱼汤呈乳白色稍稠时饮。

(4)鲫鱼煨灰存性，可敷治疮肿、乳癌；其头煮汤可治脱肛、子宫下垂；骨煨灰可存性，敷治黄水疮、痈肿；鳞片熬膏内服可治白带、高血脂、血友病、子宫癌；鱼子补肝，可去目中医障。

(5)鲫鱼、鲤鱼为同科动物，药效相近，可互为代用。

【养生药用经典方】

◆小儿口疮，口疮糜烂：鲫鱼炭研末，与维生素B₂粉末适量混匀，涂患处。

◆小儿丹毒从髀起，若血流下，令阴头赤肿出血(小儿天灶火丹)：鲫鱼肉

(切)150克、赤小豆末60克捣匀，入水和，敷患处。

◆小儿头疮：(1)小儿头不生发，鲫鱼烧灰，酱汁和涂。(2)鲫鱼去肠，入皂矾

鲫鱼肉 主要营养成分	每100克含
热能	452千焦
水分	85克
蛋白质	13~17.1克
脂肪	1.1~2.7克
碳水化合物	0.1~3.8克
灰分	0.8克
钙	54~79毫克
磷	193~203毫克
铁	1.3~2.5毫克
钾	290毫克
钠	41.2毫克
镁	41毫克
锰	0.06毫克
锌	1.94毫克
铜	0.08毫克
硒	14.31微克
维生素A	17微克
维生素B ₁	0.04~0.38毫克
维生素B ₂	0.07~0.1毫克
维生素B ₁₂	1.5~5微克
维生素E	0.68毫克
维生素PP	2.4~2.5毫克

烧研搽。(3)昼开出脓,夜即复合者,鲫鱼1条(13厘米长)去肠。大附子1枚去皮,研末填入鱼腹内,炙焦研末敷患处,捣蒜封之。(4)大鲫鱼去肠,入乱发填满,烧研,入雄黄末6克,先用童水洗拭患处,生油调搽。

◆小儿疳积(脾虚积滞,营养不良):鲫鱼1条去鳞、内脏,加独脚金15克,入大米煲粥食。

◆小儿脑疳(疳疾患儿头部生疮,或毛发焦枯等局部病症):鲜鲫鱼胆汁涂患处。

◆小儿瘰癧:白背鲫鱼2条刮净,去内脏。皂莢子25克放鱼内,置瓦上煨,研末,用麻油调敷患处。

◆小儿疳喘(哮喘):活鲫鱼7条盛器中,令儿自便尿养之,待红,煨熟食,甚效。

◆小肠疝气:每顿用鲫鱼1条,同茴香煮食。

◆不思饮食,消化不良(脾胃虚弱型):大活鲫鱼1条,紫蔻3粒研末,入鱼肚内,再加胡椒、陈皮、生姜等煮熟食。

◆反胃吐食、胃痛:(1)大鲫鱼1条去肠留胆、鳞,鱼腹中入绿矾末,泥封,煨存性,研末。陈米汤调服6克/次,3次/日。(2)鲫鱼1条,配砂仁、蔻仁、生姜、胡椒蒸汤服。(3)鲫鱼1条去肠杂、骨,生鱼肉捣烂拌姜丝吃,或用少量黄酒送服。(4)膈气吐食,大鲫鱼去肠留鳞,以大蒜片填满,纸包10层,泥封,晒半干,炭火煨熟,取肉,与平胃散30克杵为末,为丸如梧桐子大,蜜收。米汤送服30丸/次。

◆无名肿毒:鲫鱼胆汁涂患处。如痛甚,以芭蕉根捣烂涂敷。

◆气管炎,哮喘:鲫鱼2~3条去内脏,放瓦上焙干研末。每次取鱼末5克,配姜、半夏各3克,用黄酒冲服或米汤送服,每日早、晚各1次。

◆水肿:(1)鲫鱼1条、冬瓜皮100克共煮汤,吃鱼饮汤。(2)卒病水肿,鲫鱼3条去肠留鳞,以商陆、赤小豆等份填满鱼腹,扎紧,加水煮烂。食豆饮汁,

1次/2日。(3)鲫鱼、番茄秧加水煎服。(4)茶叶水煮后,再入鲜鲫鱼煮熟服。(5)全身水肿,腹胀腹泻,鲜鲫鱼1条去鳞、内脏,纳砂仁面6克、甘草末3克入鱼腹中,用线缝好,清蒸熟烂,分3次当菜吃(忌盐、酱20日)。(6)肾炎水肿,鲫鱼1条(约250克)去内脏,装入大蒜末10克,外包白纸,以水湿透,入谷糠内煨熟。鱼、蒜全食,1条/日。功能化气行水,补脾健胃。(7)妊娠水肿,鲫鱼200克去鳞、内脏,与赤小豆90克共放瓦罐内,加水500毫升,用大火隔水炖烂。吃鱼、豆,喝汤。(8)脾虚水肿,小便不利,鲫鱼、赤小豆、商陆同煮汤食。(9)慢性肾炎浮肿,慢性肝硬化浮肿,营养不良性水肿等,鲫鱼1条去鳞、内脏,加生姜、大葱,适量加水炖汤。吃肉喝汤,2~3次/周。

◆牙齿急疳,唇口赤疮出:鲫鱼1条(长3寸者,开肚,填满盐,烧鱼焦)、石胆15克、雄黄0.3克均研散末。先以泔汤洗口及疮上,用散贴之,3~5次/日,夜后漱口后贴之。

◆牙疳(初起齿龈红肿疼痛,继之腐烂,流腐臭血水):鲜鲫鱼4条(100~150克/条)头、腹剖开去内脏,均匀涂上白砒粉20克,合上鱼腹,置木炭火中火煨存性,变黑则止,加入冰片3克、麝香1克,并研成细粉。敷患处(注意:严禁内服)。

◆牙痛:鲫鱼焙干,研末,撒于牙患处。

◆出疹不畅:鲫鱼2条、豆腐250克共煮汤喝。

◆头疮、口疮、癰疮、黄水疮:鲫鱼头烧灰为末,敷患处。

◆目生胬肉:鲜鲫鱼片,中央开窍,贴于眶上,3~5次/日。

◆产后缺乳:(1)气血不足型,鲫鱼(长23厘米,勿洗)与猪脂肪250克(切细),漏芦、钟乳石240克,米酒1.2升同煮,鱼熟药成,绞去滓。适寒温分5次服,其间相隔须臾1饮,令药力相及。(2)鲫鱼1条、猪前蹄1只共煮汤食。(3)活鲫鱼1条(约500克)

去鳞、肠杂洗净，煮半熟后加黄酒300毫升清炖。吃鱼喝汤，1次/日。(4)活鲫鱼1条、通草10克浓煎汤(不用盐)，服1次/日。(5)鲫鱼500克、蛭螬5枚共依法煮羹，饭后食。(6)鲫鱼1条、通草9克、猪前蹄1只(或加漏芦6克)共煮，熟后食肉饮汤。(7)鲫鱼1条、冬虫夏草15克，漏芦25克。鱼熬汤吃，草药用水煎服。(8)鲫鱼1~2条油煎，加姜、盐少许后熬汤，鱼、汤同服。

◆产后臂痛抽筋：活鲫鱼1条(250克)切成7厘米长小块，留鳞、肠，用香油炸焦。服后饮黄酒200毫升，取微汗。

◆妇人血崩：鲫鱼1个(长15厘米者)去肠，入血竭、乳香在内，绵包，烧存性研末。热酒调服，9克/次。

◆耳聋：鲫鱼胆1个、乌驴脂少许、生麻油15毫升和匀，纳入楼葱管内，7日取出，滴耳中，2次/日。

◆妊娠感寒时行：大鲫鱼1头烧灰，酒送服2克(无汗腹中缓痛者，以醋服取汗)。

◆沙眼：冰片0.3克、琥珀0.6克共研细面，大鲫鱼胆5个调匀涂之。

◆肠痈，痢疾：大鲫鱼1条(500克，去肠鳞，治净)腹中填入枯矾少许，1时辰后洗去矾，用猪油煎熟食完。

◆乳疮：鲫鱼2条、生蒲公英100克煮汤饮。另以生蒲公英捣烂敷患处。

◆乳癌初起，结核隐痛：活鲫鱼肉、鲜山药末(去皮)各60~90克共捣如泥，加麝香0.1克，涂核上，觉痒极，切勿搔动(可隔衣轻轻揉之)，换药1次/7日。

◆刮骨取牙：(1)鲫鱼1条去肠，入砒在内，露于阴地，待有霜刮下，瓶收。以针搜开牙根，点少许，咳嗽自落。(2)硃砂入鲫鱼肉内，煨过。瓶收，待有霜刮取，如上法用。

◆泪囊炎，迎风流泪：鲫鱼胆汁、人乳汁各等份，混匀蒸2沸。点眼，1滴/次，3次/日。

◆肺结核咯血：鲫鱼、萝卜不拘量，煮熟常服。

◆肾炎：鲫鱼1条去内脏，鱼腹中装入独头大蒜头1个(去皮)，外用锡纸包裹，放谷糠内烧熟或用烤箱烤熟。服1次/日，连食1周。

◆肾病综合征(水湿浸渍型)：鲫鱼1条(100~200克)，紫皮蒜1头，光杏仁7枚。鲫鱼去鳞、内脏，紫皮蒜去皮。蒜瓣、杏仁共入鱼腹中，文火炖熟，食鱼饮汤。

◆肿瘤初起：童子鲫鱼1条，加酒酿捣烂，敷患处，1次/日。

◆齿漏疳宣露，脓血出：大鲫鱼1条破腹，去肠，入砒霜0.3克、干地黄末30克，以纸裹鱼，入火烧至烟绝取出，去其纸灰，再入白矾灰、麝香各少许，细研为散。1.5克/次，掺湿纸片子上，贴患处。

◆咳嗽：(1)鲫鱼1条、红糖适量共炖服。(2)鲫鱼头焙成焦黄，研粉。温开水冲服3~6克/次，3次/日。(3)肺痛(咳嗽胸痛、痰浓味臭)，大鲫鱼1条去内脏，以白果仁塞满鱼腹，麻线扎紧，放饭上蒸熟食。(4)活鲫鱼1条置童尿适量中浸1夜，放瓦上焙熟食。(5)活鲫鱼1条，冬花、生姜各少许，共煮食。

◆疮癣：生鲫鱼1条(约3寸长)、豆豉50克合捣匀细，涂敷疮上，3次/日。

◆神经衰弱：鲫鱼数条剖腹去内脏，糯米60克洗净，共入锅，加水，大火煮沸后改小火熬成稠粥，放生姜末、细盐，隔日吃1次。

◆胃痛作呕，消化不良，头目昏闷：鲫鱼250克，配砂仁、蔻仁、生姜、胡椒等少许蒸服。

◆骨疽脓出：黑色鲫鱼1条去肠，入白盐填满腹中扎定，以水1盞，在石器内煮干焦为末，以猪油调搽，稍痛勿怪。

◆骨鯁喉：鲫鱼胆3~5个加水煎煮，温呷。

◆热病目暗(因病后食五辛而致)：鲫鱼做羹食。

◆疳疮，阴蚀疮等：鲜鲫鱼胆汁适量，涂患处。

◆胯上便毒：鲫鱼1条、山药15克同

捣敷患处。

◆诸疮肿毒：(1)鲫鱼500克去肠，柏叶碾细填满鱼腹，纸裹泥包煨存性，冷后碾成细末，入轻粉6克为末，疮干用麻油调搽，疮湿干用。(2)背疽，鲫鱼1条去肠脏，以羯羊粪填满其中，烘焙焦黑，极干燥为细末，干掺患处。(3)小鲫鱼7个、鲜山药120克、大葱头(连须)1个共捣烂，用千年陈石灰250克，南星、半夏、白及、赤芍末各30克和匀，阴干，再研细末。临用时蜜调敷四边，外用绵数盖。(4)手足肩背瘰疽，累累如赤豆，剥之汁出，鲫鱼(长10~12厘米)、乱发(如鸡蛋大)、猪脂200克共煎为膏，涂敷患处。(5)溃疡烂溃不堪或瘰癧，大活鲫鱼1条去肠肚，以山羊屎塞实鱼腹，放瓦上，小火炙干存性，研末，加麝香3克，固贮。用时撒患处。

◆淋巴结核：鲫鱼1条去肚杂，撒入红砒粉6克于鱼肚内，用线缝合，放火上烤至鱼呈焦炭样(此时红砒变为红褐色)，打开鱼肚，用竹片(忌金属)将红砒取出研末，装瓶。取少许药面(如火柴头大)撒入破口内，若疼痛难忍时取樟丹3克，以煤油调和后涂患处，可止痛。

◆痔疮：(1)活鲫鱼1条洗净，去肠杂，入白矾填满，放瓦上煨存性，为细末，撒患处。(2)鲫鱼1条、韭菜200克共煮熟吃。(3)痔血，脏毒下血，久远不愈，大活鲫1条去肠杂、留鳞，入五倍子末填满，泥固煨存性，为末。温酒调服3克/次，3次/日。(4)痔血，鲫鱼做羹常食。

◆脱肛、子宫脱垂、胃下垂：鲫鱼150~200克去鳞、内脏，洗净。黄芪15~20克、炒枳壳9克煎30分钟后下鲫鱼，鱼熟后加姜、盐调味，饮汤食鱼。

◆黄痘病：(1)鲜鲫鱼1条、阳春砂仁30克、洋糖1撮同捣烂如泥，去骨入蚌壳内，合于脐眼上，用布一幅捆好。1周时，脐中有黄水流出，其病松快即愈。病深者未能全消，照前法再敷至愈。(2)乌背活鲫鱼1条(90~120克)连肠杂鳞鳍，入石臼内捣烂，加当归0.9克再捣匀摊布

上，贴脐上。次日取下再换，贴后有黄水流出为妙。

◆痢疾：(1)小鲫鱼1条烧末服。(2)噤口痢，鲫鱼1条留鳞、鳃，去肠肚，入白矾1栗子大，纸裹，煨香熟，令病者任意用盐、醋食。或烧灰存性，米汤调服。(3)冷痢白如鼻涕，脐腹切痛，炮干姜、芫荽、陈橘皮(汤浸去白，焙)、胡椒(炒)、苡苳各0.3克均为研末。豉汁150克熬黄，投鲫鱼(去鳞切脍)30克，次入药末搅和煮熟，趁热服。(4)赤痢不止，鲫鱼60克(切)、秫米50克、薤白50克(切)合煮粥食。(5)久泻久痢，大便不固，脾胃虚弱，鲫鱼1条不去鳞、鳃，腹下开1孔，去内脏，装入白矾2克，用草纸或荷叶包裹，入火灰中煨至香熟，取出，随意食。

◆脾胃虚寒，不能下食：(1)鲫鱼250克细切做羹，沸豉汁热投之，着胡椒、干姜、苡苳、橘皮等末，空腹食。(2)鲫鱼500克切作细脍，以羊肉汁入椒、干姜、苡苳、芫荽、醋等煮熟，空腹食。(3)鲫鱼与草豆蔻、生姜、胡椒、陈皮同煮羹食。

◆慢性支气管炎：鲫鱼1条去内脏、鳞，与甜杏仁9克、红糖适量共煎熟，饮汤食鱼。

◆瘰疮：附子1枚(捣末)纳入鲫鱼1条(去肠肚)之鱼肚中，以泥固济，炭火上烧通赤，取出去泥，研细为末。冷敷疮口内，3~5次/日至愈。

◆癃闭(排尿困难，点滴而下，甚则闭塞不通)：黄芪60克、鲫鱼500克煮食，并热敷腹部。

◆糖尿病：(1)糖尿病合并肾病，鲫鱼1条(约250克)、冬瓜片适量、山药100克共煮汤食。(2)鲫鱼1条(约250克)洗净去内脏，纳枸杞子30克入鱼腹内，放碗内，入蒸锅清蒸熟食。(3)消渴饮水，鲫鱼1条去肠、留鳞，以茶叶填满鱼腹，锡纸包鱼，煨熟食。(4)白乳石、蛤粉、蝉壳(去头足)各等份，研为细末，用鲫鱼胆汁7个调三药，不拘时候。

◆髭发黄白，并牙疳出血久不愈：