



中国保健美食丛书

主 审: 周文泉(中国药膳研究会会长)

名誉主任: 李宝华(中国药膳研究会副会长)

主 编: 姚海扬(中国药膳研究会常务理事)

保健 食谱

彭 波 邢文杰 彭治国 编著

汇集天下美食
倡导饮食保健
引领养生时尚

海天出版社

彭 波 邢文杰 彭治国 编著

海天出版社

图书在版编目(CIP)数据

保健鱼膳 / 彭波, 邢文杰, 彭治国编著. — 深圳: 海天出版社,
2007

(中国保健美食丛书)

ISBN 978-7-80697-892-4

I. 保... II. ①彭...②邢...③彭... III. 鱼类—保健—菜谱
IV. TS972.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 001819 号

海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天大厦 518033)

<http://www.htph.com.cn> 邮购电话: 0755-83460397

责任编辑: 王 颖 (E-mail: 602wy@163.com)

封面设计: 海天龙 责任校对: 张燕 责任技编: 何丽霞

深圳市彩帝印刷有限公司印刷 新华书店经销

2007 年 2 月第 1 版 2007 年 2 月第 1 次印刷

开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 21

字数: 323 千 印数: 1-6000 册

四册总定价: 100 元 (25 元/册)

海天版图书版权所有, 侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。



《第一作者简介》

彭波 从事烹饪和烹饪教育工作二十多年,先后担任多家饭店厨师长和烹饪学校教务部主任,1993年荣获全国第三届烹饪技术比赛热菜个人银牌奖,2001、2003年获“中国烹饪大师”称号。创制的多款菜品被收录在《新鲁菜》一书中。出版《食品雕刻》(任副主编),编著《水产品的美容保健药用》、《保健鱼膳》、《保健汤膳》。



中国保健美食丛书

《保健果膳》

《保健菌膳》

《保健荤膳》

《保健谷膳》

《保健鱼膳》

《保健素膳》

《保健花膳》

《保健汤膳》

上架建议：保健·饮食

ISBN 978-7-80697-892-4



9 787806 978924 >

四册总定价：100.00元

(25.00元/册)

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

中国保健美食丛书

编 委 会

主 审：周文泉（中国药膳研究会会长）

名誉主任：李宝华（中国药膳研究会副会长）

主 编：姚海扬（中国药膳研究会常务理事）

副 主 编：周 峰

编 委：姚海扬 侯 昕 彭 波 彭治国

王 冰 邢文杰 周 峰 范 涛

姚之歌 鲍丛荫

山东齐鲁肴饌餐饮工作室协助

前言

吉庆有鱼



前言

中国汉字的“鲜”，是由鱼和羊组合而成的，这应该说明人们对鱼的味道的高度评价。每逢佳节，时逢喜庆，招待宾客的筵席无不以鱼上席，有道是“无鱼不成席”；又因“有鱼”是吉祥语“有余”的谐音，更为鱼增添了吉祥喜庆的含义，也显示了鱼在我们饮食中的地位。

《黄帝内经》、《神农本草》、《金匱要略》、《脉经》等医学古籍中在对鱼类的食忌、食治研究方面，总结出食臭鱼伤人、鱼鳖不可同苋菜同食、芦根能解河豚中毒等经验。许多医学专著都用较多的篇幅论述了鱼类的性味和疗效：提倡鲫鱼羹治胃病、鲤鱼羹治痔疮、鳊鱼汤治贫血、炙牡蛎可美容、团鱼汤可益气。这些偏方一直沿用至今。

鱼的一身无废物，鱼鳞可提制鱼鳞胶、咖啡因、黄嘌呤、鳞酱油、盐酸鸟粪素和磷酸钙肥料；鱼骨可加工成鱼粉、鱼油、味精、食用鱼蛋白和固氮菌肥；鱼肝可提制鱼肝油和维生素 A、D，并且是制造胰岛素的重要原料；鱼皮可加工成鱼皮革和鱼皮胶；鱼胆可制胆盐；鱼鳍可制鱼胶……

鱼味道鲜美，营养丰富，是一种高蛋白、低脂肪、易于被人体消化吸收的食物，对减肥、防治心脑血管疾病十分有益，所以多食鱼已成为饮食的趋向。

《保健鱼膳》向您详细推介了 200 多种鱼类、贝类、软体类的营养价值、保健功效和烹制方法，是您在日常生活中食鱼的参谋，愿您天天有鱼，吉庆有余！



目 录



一、保健鱼膳水产品的性味和功能 1

(一)海水鱼类 2

黄鱼	/2	蛇鲻	/5	马鲛鱼	/8	比目鱼	/11
带鱼	/2	龙头鱼	/5	鲈鱼	/8	牙鲆	/11
乌贼	/3	黄姑鱼	/6	圆鲂鱼	/9	海马	/12
老板鱼	/3	白姑鱼	/6	竹夹鱼	/9	海龙	/12
虹鱼	/3	黄唇鱼	/6	鲳鱼	/9	烟管鱼	/12
鲱鱼	/3	鲩鱼	/6	乌鲳	/9	金线鱼	/12
鲨鱼	/4	鲈鱼	/6	海鳗	/10	鲛鳃	/13
鲷鱼	/4	髭鲷	/7	鲷鱼	/10	棘茄鱼	/13
青鳞鱼	/4	加吉鱼	/7	绿鳍鱼	/10	马面鲷	/13
宝刀鱼	/4	海鲫	/7	红娘鱼	/11	鳕鱼	/13
鳕鱼	/5	金线鱼	/7	鲷鱼	/11	明太鱼	/14
黄鲫	/5	沙光鱼	/7	黑裙	/11		
海鲈	/5	鲷鱼	/8	弹涂鱼	/11		

(二)淡水鱼类 14

鲤鱼	/14	青鱼	/17	鳊鱼	/19	嘉鱼	/21
草鱼	/15	鲫鱼	/17	鳊鱼	/19	油鱼	/21
鲢鱼	/15	武昌鱼	/17	鳊鱼	/19	东坡鱼	/21
鳊鱼	/15	鲟鱼	/18	红眼鱼	/19	野鲮	/21
白鱼	/16	鳊鱼	/18	鳊鱼	/20	白糯鱼	/22
鳊鱼	/16	虹鳊	/18	鳊鱼	/20	鲈鲤	/22
黑鱼	/16	狗鱼	/18	鳊鱼	/20	金线鲃	/22



鸽子鱼	/22	细鳞鲱	/23	罗非鱼	/25	鲑鱼	/26
花鲟	/23	湟鱼	/24	黄颡鱼	/25	胡子鲇	/27
花石鲫	/23	泥鳅	/24	鳊鱼	/26	鲃鱼	/27
雅鱼	/23	塘鳢	/24	江鳕	/26	黄鳝	/27
土鱼	/23	栉虾虎鱼	/25	白鲟	/26		

(三)洄游鱼类 28

鲥鱼	/28	凤尾鱼	/29	大马哈鱼	/29	鳗鱼	/30
刀鱼	/29	香鱼	/29	银鱼	/30	花鳗	/31

(四)虾蟹类 31

对虾	/31	白虾	/32	青蟹	/34	椰子蟹	/35
龙虾	/31	河虾	/33	蛭	/34	溪蟹	/35
磷虾	/32	螯虾	/33	琵琶蟹	/34		
虾蛄	/32	河蟹	/33	沙蟹	/35		
毛虾	/32	梭子蟹	/34	螳螂	/35		

(五)软体类 36

鲍鱼	/36		/38	海蚌	/40	竹蛭	/43
泥螺	/36	蛤蜊	/38	海月	/41	蛭蚌	/43
香螺	/37	蛤仔	/38	珠母贝	/41	河蚌	/43
红螺	/37	车螯	/39	象拔蚌	/41	蚬子	/43
东风螺	/37	蚶子	/39	砗磲	/41	章鱼	/44
螺蛳	/37	扇贝	/39	凤眼	/42	鱿鱼	/44
田螺	/37	贻贝	/40	牡蛎	/42		
蜗牛与蜗牛卵		江珧	/40	蛭子	/42		

(六)水产杂类 45

沙虫	/45	桃花鱼	/46	鳖	/47	蛤士蟆	/48
海肠子	/45	桂花蚌	/46	山瑞	/48	蛤士蟆油	/48
石鳖	/45	海胆	/46	石鸡	/48		
龟足	/46	鲎	/47				



二、保健鱼膳的烹制技法 49

炸	/50	浸	/54	焯	/57	糟	/60
熘	/51	炖	/54	焗	/58	醉	/60
爆	/51	焖	/55	灼	/58	煎	/60
炒	/52	煨	/55	拌	/58	焫	/61
烹	/53	烧	/56	腌	/59	蒸	/61
余	/53	扒	/56	酱	/59	拔丝	/61
淋	/53	烤	/56	冻	/59	琉璃	/62
烩	/54	熏	/57	煮	/60		



三、保健鱼膳谱 63

(一)海水鱼类 64

烤黄鱼	/64	红焖茭子干	/70	煎饼	/75	小米炖海鲈	/80
椿芽焖黄鱼	/64	三仁香辣		避风塘青		金饼海鲈锅	/81
糖醋黄鱼片	/65	鲑鱼	/70	鳞鱼	/76	西柠汁蛇	
酥炸小黄鱼		豉椒麦仁		酥苕菜赤		鲢饼	/81
腐皮	/65	鲑鱼	/71	鳞鱼	/76	香炸蛇鲢	/81
鱼藏鲜	/66	茄汁双果		干烧宝刀		清炖蛇鲢	/82
美味鱼冻	/66	鲑鱼	/71	鱼块	/76	白汁龙头鱼	/82
糖醋汁泡炸		酥炸鲱鱼	/72	白汁宝刀鱼	/77	香酥龙头鱼	/83
带鱼	/67	红烧鲱鱼	/72	干炸宝刀鱼		酱蒸龙头	
椒油黄皮		酸辣鲱鱼仔	/72	卷饼	/77	鱼干	/83
带鱼	/67	红焖鲑鱼块	/73	烩鳊鱼	/77	蒜香黄姑鱼	/83
鱼羊鲜	/67	面包鲑鱼球	/73	葡萄鳊鱼丸	/78	蒜薹焖黄	
韭白炒乌鱼	/68	鸡茸鲑鱼骨	/74	莲蓬鳊鱼	/78	姑鱼	/84
酱蒸乌鱼干	/68	清蒸鳊鱼	/74	酸辣黄鲫鱼	/79	温拌出骨鱼	/84
酸辣乌鱼蛋	/69	蒜仔烧鳊鱼	/74	酸菜煮黄鲫	/79	香煎白姑鱼	
酸辣老板鱼	/69	油浸白汁		豉椒黄鲫	/79	肉蛋饼	/84
红油老板		鳊鱼	/75	蒜仔辣味		酸辣萝卜丝	
鱼块	/69	香辣青鳞鱼卷		海鲈	/80	煮白姑鱼	/85

目录



蚝油白姑		油淋石斑		鱼丁	/103	红果酸菜鲈	
鱼块	/85	鱼头	/94	蒜香沙光鱼	/103	鱼块	/113
香辣叫姑鱼	/85	韭白炒鱼丝	/94	白汁鱼段	/103	五香鲈鱼块	/113
农家辣味		美味棕香石斑		美味沙光		双果鲈鱼条	/113
叫姑鱼	/86	鱼块	/94	鱼块	/104	酥香黑鳍鲳	/114
南煎叫姑		椿芽焖加		酱蒸鲳鱼	/104	温拌出骨鱼	/114
鱼丸	/86	吉鱼	/95	椒盐鲳鱼块	/104	白汁黑鳍鲳	/115
糟熘黄唇		椒芽鲜香		糖醋鲳鱼条	/105	葱椒油辣	
鱼片	/87	鱼块	/95	三吃莺歌鲤	/105	鱼片	/115
蚝油黄唇		香芒鱼丁	/96	豆瓣红头块	/106	过江酸辣	
鱼丸	/87	酸辣三丝		天麻鹦鲤		鱼丝	/115
三丝黄唇		斑鲷	/96	豆腐汤	/106	酱蒸鱼干	/116
鱼卷	/87	鱼茸茄盒	/96	花生鱼丁		蒜子鲈鱼片	/116
油爆鲈鱼球	/88	一帆风顺	/97	小炒	/106	茄汁玫瑰鲈	
菊花鲈鱼	/88	清炖鹰斑鲷	/97	芝麻鱼丝	/107	鱼片	/116
卷筒鲈鱼	/89	鱼茸冬瓜盒	/98	咖喱鱼片	/107	椒盐鲈鱼条	/117
飘香鱼丁	/89	红烧鹰斑鲷		清蒸苏眉鱼	/108	金银鲳鱼	/117
油淋鱼丝	/89	划水	/98	白玉珍珠		干烧鲳鱼	/118
鱼羊合蒸	/90	麒麟鱼	/98	苏眉鱼	/108	水晶鱼冻	/118
豉汁蒸尖吻		鱼茸布袋		美味鱼夹	/108	醋椒乌鲳	/118
鲈鱼块	/90	豆腐	/99	红油粉皮		红油香辣鱼	/119
纸包尖吻		赛蟹羹	/99	炖鱼	/109	五果桂花鱼	
鲈鱼片	/90	酱焖海鲫	/99	酸辣鱼块	/109	肉羹	/119
焗蒸尖吻鲈	/91	糟熘鱼条	/100	蕙苡米煮		回锅鱼片	/120
葱油石鲈	/91	扒鱼茸菜心	/100	鱼块	/110	韭白熘鱼丝	/120
白汁煨石鲈	/91	清炖金线鱼	/101	白汁马鲛鱼	/110	蒜薹鳊鱼	/120
红油石鲈		蚝豉金线鱼	/101	芝麻鲛鱼片	/110	豉汁葱椒	
鱼块	/92	荷叶蒸金		干烧鲛鱼块	/111	鱼块	/121
椒油鱼片	/92	线鱼	/101	椿芽焖鲈鱼	/111	萝卜块炒	
鱼茸凤眼		香酥鲱鲤	/102	豆瓣鲳鱼	/112	鱼球	/121
苦瓜	/93	麻辣香鲱鲤	/102	小白菜炖		鲍汁鱼头	
羹匙鱼茸	/93	豉椒麦香		鲈鱼	/112	双白	/122



清炸鳗片 /122	豉椒鲮鱼块 /130	酥香舌头鱼 /138	咖喱鱼块 /145
风干鳗鲞 /123	小白菜炖 /130	啤酒舌头鱼 /138	白玉点点红 /145
锅烧鳗 /123	鲮鱼 /130	鱼肉鲜虾 /138	鱼茸三黄 /145
黄芪粉皮 /123	椒盐黑裙 /131	蒸蛋 /138	蛋糕 /145
瓦块鱼 /123	葱韭鱼片 /131	海马炖牛鞭 /139	油蒸鱼干 /146
糖醋鱼条 /124	鱼羊鲜饺 /131	海马蒸乌鸡 /139	朱洪武鱼茸 /146
葱烧梭鱼 /124	乌龙钻白玉 /132	海马焖蛇段 /139	豆腐 /146
葱油马鲛 /125	油爆弹涂鱼 /132	龙马精神汤 /139	黄豆芽排骨 /146
蚝豉鱼丁 /125	冬瓜米酒弹 /132	龙马炖乳鸽 /140	炖鱼块 /146
虾酱鱼糕 /125	涂鱼 /132	海龙炖甲鱼 /140	啤酒可乐焖 /147
鲑鱼献珠 /126	焗蒸比目鱼 /133	鱼段酸菜炖 /140	鱼块 /147
香煎鲑鱼 /126	香酥比目 /133	豆腐 /140	温拌出骨鱼 /147
芙蓉鱼粒 /127	鱼条 /133	炸烟管鱼段 /141	油泼鱼片 /148
椒盐鱼头 /127	蚝油鱼丁 /133	雪菜烟管鱼 /141	桂花白玉映 /148
白汁绿鳍鱼 /127	蒸扣牙鲆鱼 /134	香煎鸡笼鲳 /141	山红 /148
萝卜烧绿 /128	茄汁鱼球 /134	剁椒鸡笼鲳 /142	泡椒鳕鱼块 /148
鳍鱼 /128	滑蛋鱼丁 /135	盐焗鸡笼鲳 /142	五花肉焖 /149
芽菜绿鳍鱼 /128	百花鱼茸 /135	桔梗金线鱼 /143	鳕鱼 /149
清炖红娘鱼 /128	鹌蛋 /135	茄子焖金 /143	鳕鱼冻 /149
菠菜煮红 /129	拔丝鱼球 /135	线鱼 /143	冻豆腐花肉 /150
娘鱼 /129	翡翠白玉粒 /136	蚝油鱼片 /143	烧鱼块 /150
蒜薹烧红娘 /129	竹香鲈鱼头 /136	宫保鱼丁 /144	清炸鱼块 /150
鱼块 /129	麻婆鱼丁 /137	五果橙汁 /144	双笋熘鱼块 /150
蒜仔鲮鱼 /130	金沙鱼枣 /137	鱼条 /144	



目录

(二)淡水鱼类 151

酸菜茶煮 /151	桔梗熘鱼丝 /153	金汤鱼线 /155	五彩鱼丝 /157
鲤鱼块 /151	大鹏展翅 /153	油泼鱼辣子 /155	鳊鱼戏珠 /158
葱油活鲤 /151	玉米鲢鱼 /153	桂花鱼饼 /156	龙戏八珠 /158
糖酥鱼片 /152	酥骨鲢鱼头 /154	腐皮白鱼饺 /156	生炒鱼片 /159
韭白芝麻 /152	壮骨龙袍 /154	麻香鱼排 /157	雪山冰雹 /159
鱼丝 /152	沙锅鱼头 /155	鱼腹藏鲜 /157	红油青鱼条 /159





龙井鱼片 /160	虾籽茴鱼	椒麻豆芽出	鳊鱼烩三鲜 /188
菰菜鱼羊卷 /160	山药条 /169	骨鱼 /179	椒油鳊鱼条 /189
酥炸鲫鱼	椒油鱼片 /169	茄汁雅罗鱼 /179	粉葛焖鲮鱼 /189
卷饼 /161	三丝虾油	蒜香雅罗鱼 /180	酱蒸鲮鱼 /189
奶汤鱼羊鲜 /161	茴鱼块 /170	琉璃鱼条 /180	茶香鲮鱼 /190
乡村辣酱	老醋拌白	小白菜熘	酥炸赤鳞鱼 /190
鲫鱼 /161	鲑鱼片 /170	鱼脯 /181	清余赤鳞鱼 /190
刺参烧武	菰菜鱼茸卷 /171	酸辣鱼片豆	葱油赤鳞鱼 /191
昌鱼 /162	蚝豉蒸鱼块 /171	腐羹 /181	酥炸花石鲫 /191
清蒸武昌鱼 /162	蒜香豉粒	芥辣鱼丝 /181	蒜烧花石鲫 /191
鸡汁菜心武	北鲑鱼 /171	鱼羊狮子头 /182	奶汤花石鲫 /192
昌鱼 /162	虾油香芒	三丁鱼丸 /182	清炖湟鱼块 /192
桑拿鲟鱼片 /163	鱼丁 /172	核桃仁爆	蚝油葱白
锅仔酸汤鱼 /163	咖喱鱼片 /172	鱼球 /183	鱼卷 /192
葱油鱼丝 /164	酥炸刨花鱼 /173	排骨烧鱼块 /183	酱蒸湟鱼干 /193
蒜子烧鳢	腹中藏宝 /173	红焖鱼块 /183	龙入白宫 /193
鱼块 /164	醋烹刨花鱼 /173	酸辣鱼块 /184	醋烹泥鳅 /193
菜香大鱼丸 /164	滑炒鱼丁 /174	酸汤辣味	豉椒泥鳅 /194
蚝油豆豉鳢	红焖黄瓜鱼 /174	鱼块 /184	双笋熘鱼片 /194
鱼肚 /165	麻辣黄瓜鱼 /174	红油蚝豉	蚝豉塘鳢 /194
虹鳟鱼刺身 /165	生吃鱼片 /175	鱼头 /185	韭白鱼丝 /195
鳟鱼献珠 /166	酱焖鱼块 /175	葱椒油菜香	石鱼滑蛋 /195
老醋鱼片 /166	焗蒸鱼片 /176	鱼丸 /185	凉拌石鱼 /195
余马牙鱼片 /166	豆瓣胭脂鱼 /176	醋烹鳢鱼片 /185	石鱼干蒸
香辣鱼条 /167	鱼丁嫩豆腐 /176	红焖鳢鱼 /186	水蛋 /196
鲍汁卷筒鱼 /167	豌豆苗炒	杞子山药炖	剁椒罗非鱼 /196
细鳞鱼烧	鱼条 /177	鱼块 /186	焗蒸罗非鱼 /196
茄子 /168	三丁醋烹鱼 /177	葱椒油淋	奶汤罗非鱼 /197
清炖细鳞	蒜薹小炒鱼 /178	鱼丝 /187	红焖黄颡 /197
鱼块 /168	奶汤鳊鱼 /178	雪丽鱼球 /187	黄颡炖豆腐 /197
蚝油萝卜	须鲫炖豆腐 /178	京酱鱼丝 /187	奶汤黄颡 /197
丝鱼盒 /169	凉粉出骨鱼 /179	姜汁鳊鱼 /188	抓炒鲇鱼条 /198



香酥鲑鱼块 /198	鱼片 /204	五花肉烧	酥炸弓鱼 /215
酸菜鲑鱼 /199	蚝油双白	刺鲃 /210	酸辣弓鱼 /215
白汁鲑鱼 /199	鱼片 /204	锅巴白甲鱼 /210	糖醋针鱼段 /216
红油鱼条 /199	苦瓜椒香	茄汁松仁	鲜韭炒针
葱烧鲑鱼肚 /200	鱼块 /205	鱼片 /210	鱼片 /216
椒油鳝丝 /200	双菇鱼块煲 /205	红油酸菜鱼 /211	蒜仔烧江鳕 /216
蚝油鳝片 /201	蒜仔鱼块	五香鱼片	脆皮江鳕
歌乐山辣	豆腐 /206	茄花 /211	鱼块 /217
鳝段 /201	虾酱鱼丁	布袋鱼腐 /212	煎烹白鲳 /217
菜心蚝油	小炒 /206	清炖豆腐鱼 /212	葱油酸辣
嘉鱼 /201	麻婆鱼丁 /206	富贵鲜鱼饼 /212	白鲳鱼 /218
脆皮嘉鱼片 /202	清炖木瓜鱼 /207	清蒸鱼圆	薏仁米炖
红油鱼块	雪菜鱼丁 /207	豆腐 /213	胡子鲇 /218
豆腐 /202	啤酒焖鱼块 /208	葱烧雅鱼 /213	红焖胡子鲇 /218
酸辣鱼块 /203	萝卜大鱼丸 /208	珍味雅鱼 /214	香辣鲜骨鱼 /219
软煎狮子鱼 /203	孜然香炸	三鲜白玉	奶汤三鲜
沙茶狮子鱼 /203	鱼饼 /209	细鳞鲷 /214	骨鱼 /219
川椒麻香	清蒸大鱼丸 /209	醋熘细鳞鲷 /214	

(三) 洄游鱼类 220

美极风味	刀鱼豆腐羹 /221	哈鱼 /223	金饼烤鳗 /224
鲢鱼 /220	椒盐刀鱼 /222	韭菜鸡蛋	油爆鳗球 /225
荷香酥鲢鱼 /220	马哈鱼刺身 /222	炒银鱼 /223	西芹鳗片 /225
姜汁鲢鱼 /221	蒜香大马	椒盐脆皮	
鲍汁双皮	哈鱼 /223	银鱼 /224	
刀鱼 /221	豆瓣大马	温拌银鱼干 /224	

(四) 虾蟹类 226

苕菜炒明虾 /226	油浸、粥 /227	爬虾干拌	白菜心 /229
蒜茸开边虾 /226	清蒸龙虾 /227	白菜 /228	油爆虾 /229
油蒸对虾干 /226	蒜茸赖尿虾 /228	盐水虾 /229	麻辣龙虾 /230
龙虾三吃(刺身、	韭白爬虾肉 /228	芥辣虾肉拌	辣炒龙虾球 /230



虾黄嫩豆腐 /230	巴蜀香辣蟹 /233	手抓蝼蛄虾 /235	豉粒红花蟹 /237
油酱毛蟹 /231	蟹肉炒豌豆 /233	醋烹蝼蛄虾 /235	醋椒花蟹 /237
椒盐毛蟹 /231	豆苗 /233	韭白炒毛虾 /235	蒜香琵琶蟹 /238
蟹肉滑蛋 /232	海鲜酱蒸蟹 /233	鲜虾嫩豆腐 /236	椒盐琵琶蟹 /238
火焰姜汁 /232	手剥蟹 /234	米虾烩腐 /236	姜汁蟹爪 /238
大蟹 /232	油爆磷虾 /234	皮丝 /236	葱油蟹爪 /239
避风塘炒蟹 /232	酥炸磷虾 /234	酥香米虾 /236	

(五)软体类 239

清蒸小鲍 /239	蒸水蛋 /244	香煎牡蛎 /249	卤煮锥螺 /253
油爆鲜鲍片 /240	姜汁血蚶 /244	蛋饼 /249	香辣美味 /254
碧绿鲍鱼 /240	梅花干贝 /245	木樨海蛎子 /249	螺肉 /254
清炒泥螺 /240	鲜贝冬瓜球 /245	韭白炒鲜蛭 /249	龙井红螺片 /254
温拌泥螺 /241	鲜韭鸡蛋 /245	麻香蛭肉 /250	芫爆螺片 /254
温拌海螺肉 /241	炒海红肉 /245	白汁蚌肉 /250	酱爆香泊螺 /255
酱焖海螺肉 /241	避风塘炒 /246	狮子头 /250	温拌香泊螺 /255
五香酱油 /242	海红 /246	河蚌红烧 /251	白灼响螺片 /255
螺蛳 /242	生炒海蚌 /246	五花肉 /251	椒麻螺片 /256
金螺白玉羹 /242	汤余西施舌 /246	蚬子豆腐羹 /251	天下第一鲜 /256
糟炒田螺 /242	绣球带子 /247	爆炒章鱼 /251	金衣文蛤 /256
韭菜炒田 /243	鼓椒鲜带子 /247	红烧章鱼 /252	蒜香青口 /257
螺肉 /243	生吃象拔蚌 /247	酱蒸鱿鱼干 /252	韭菜炒青口 /257
蛤肉拌菠菜 /243	淮杞桂圆煲 /248	韭白炒四叶 /252	兰花杨妃舌 /257
软炸蛤仁 /243	象拔蚌 /248	鲜鱿鱼 /252	双果鲜江珧 /258
辣椒炒花蛤 /244	酱炒海瓜子 /248	蒜香螺肉 /253	油浸日月贝 /258
蛤肉西芹 /244	清汤海瓜子 /248	油爆螺片 /253	辣根日月贝 /258

(六)水产杂类 259

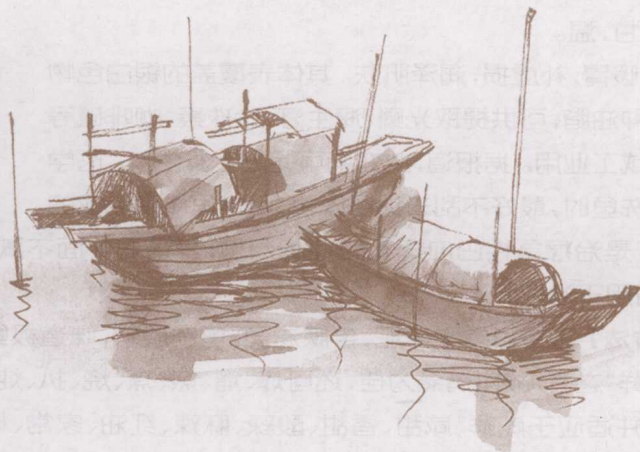
肉末蒜薹 /259	海胆蒸水蛋 /259	豆椒炒鲳片 /260	霸王别姬 /261
炒海肠 /259	海胆羊肉萝 /260	海怪肉煎蛋 /261	鲍汁蛙腿 /262
温拌海肠 /259	卜盒 /260	海参烧裙边 /261	金沙蛤土蟆 /262

四、鱼类的药用验方 263





保健鱼膳水产品 的性味和功能



(一) 海水鱼类

【异称】黄花鱼，黄口鱼。

【性味归经】甘，温。入足阴明、少阴经。

【功效】具滋补填精、开胃益气之功。

【食用方法】可蒸、炖、煎、烧、炸、熘、焖、汆汤等。还可腌制、干制、淡干品、咸干品均称鲞；黄鱼鳔可干制成鱼肚，或制成营养价值很高的鱼鳔胶珠；黄鱼肝可制成鱼肝油；黄鱼鳞可制鱼磷胶、珍珠素、咖啡碱，黄鱼精巢可制鱼精蛋白。每餐用量100克左右。

【宜忌】其性属火，易动发风气，起痰助热，不宜多食，有疮疡肿毒者慎食。

黄
鱼

【异称】大刀鱼，海刀鱼，白刀鱼。

【性味】甘，温。

【功效】暖胃，补虚损，润泽肌肤。其体表覆盖的银白色物质为一种油脂，可供提取光鳞、海生汀、珍珠素、咖啡碱等供药用或工业用。据报道，此油脂可促进毛发生长。医学建议洗鱼时，最好不刮去银色体膜。用带鱼体膜制成的“6-TG”是治疗急性白血病和癌症的药物；带鱼油补面不腻，有养肝作用，可用于治疗肝炎。

【食用方法】因带鱼肉嫩体肥，丰腴油润，鱼肉滑软，味道极鲜，有“开春第一鲜”之誉，故以清蒸为佳，还可炸、熘、煎、烹、烧、扒、炖、焖、煮、熏、烤，并适应于咸鲜、咸甜、香甜、酸辣、麻辣、红油、家常、椒麻等多种味型。每餐用量200克左右。

【宜忌】其性属火，多食易发疥疮，动风。

带
鱼

