

常吃海鲜的人更聪明
会吃海鲜的人更健康

河鲜海产食法便典



HeXian HaiChan ShiFa BianDian
Dan Yi ShiWu Zhi BaiBing

单一食物治百病

■ 黎同明 王沛坚 陈少珍 编著
■ 杜同仿 全世建 审

广东省出版集团
广东科技出版社



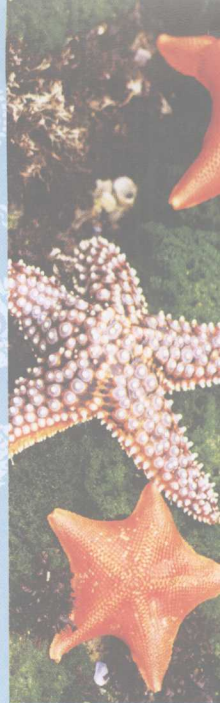
■ 黎同明 王沛坚 陈少珍 编著
■ 杜同仿 全世建 审

河鲜海产食法便典



HEXIAN HAICHAN SHIFA BIANDIAN
DANYI SHIWU ZHI BAIBING

单一食物治百病



广东省出版集团
广东科技出版社



图书在版编目(CIP)数据

河鲜海产食法便典 / 黎同明, 王沛坚, 陈少珍编著. — 广州:
广东科技出版社, 2008.1

(单一食物治百病)

ISBN 978-7-5359-4364-4

I. 河… II. ①黎… ②王… ③陈… III. ①水产品—食品营养
②水产品—食物疗法 IV. R151.3 R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第080816号

策 划: 林德 吴振弟

责任编辑: 古玉

特邀编辑: 王辑贺 丁树伟

责任校对: 睿秋

装帧设计: 黄炜瑜

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮编: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http://www.gdstp.com.cn

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 广东九州阳光传媒股份有限公司印务分公司

(广州市增槎路1113号 邮编: 510435)

规 格: 760mm × 1020mm 1/16开 11.5印张 240千字

版 次: 2008年1月第1版 2008年1月第1次印刷

定 价: 37.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

本书编委会

主 编：杜同仿 全世建

副主编：吴庆光 黎同明 荣 莉

编 委：（按笔划顺序）

王红丹 王沛坚 全世建 刘 妮 刘四军

刘志为 杜同仿 吴庆光 吴 勇 陈少珍

陈贤春 陈 敏 苗 艳 张榕文 荣 莉

侯如艳 黎同明



序

远古之人并无专门的药物，在以觅食为生的时代，人们逐渐发现一些食物同时还具有防病治病的作用，于是自觉不自觉地将这类食物用于防治某些疾病。可以这样推测，最早的药物应该是产生于食物之中，因而古代就有“药食同源”之说。食物，是人类赖以生存的最基本物质，食物的品质如何，同人类的健康与繁衍有着最密切的关系。因此，利用日常饮食防治疾病的传统源远流长，从古至今积累了非常丰富的经验。

据《周礼·天官》记载，周朝就设有医师负责掌管医药政令，下设有食医、疾医、疡医和兽医。这是现存文献中最早的医生分科的记载。其中“食医”作为一个重要职位与其他科的医生并列，平起平坐。“食医”既是贵族们的日常饮食掌管者，即主管饮食健康的营养师，又是负责利用食物为统治者防病治病的职业医生。由此可窥知，至少从周朝开始，已经对饮食保健与饮食治疗非常重视，使之居于很重要的地位。

对饮食保健与饮食治疗，我国传统的中医很早就已进行了深入细致的研究。在我国最早的医学典籍《黄帝内经》中就已奠定了饮食保健与饮食疗法的理论基础，如《素问·藏气法时论》说：“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”明确指出药物主要用以攻逐病邪，而扶养人体正气主要靠五谷、五果、五畜、五菜这些日常饮食，但这些饮食都有不同的四气、五味，其气与味既有补养某一方面正气的作用，但也有造成某一方面偏颇失调的作用，因而必须根据个体阴阳气血的盛衰不同，选择其气与味适合的食物，杂合调和而食之，才能补精益气，扶正祛邪，防病治病。在《黄帝内经》的诸多篇章中都有关于饮食养生保健与饮食治疗的论述，阐述饮食五味各有所长、各有所短，人体五脏及疾病对饮食五味各有所宜、各有所忌；必须根据个人的年龄、体质等不同情况，因人、因地、因时而制宜，务使五味调和而服之，才能达到扶养正气、防病治病的目的；切忌偏嗜偏食，以免破坏人体的阴阳、五脏的协调平衡，而给人体造成某些祸害，或不利于某些疾病的调养康复。简而言之，无论饮食保健还是饮食治疗，都必须坚持辨证论治的基本原则。《黄帝内经》的这些理论，至今仍然具有指导性的作用。

食物的养生保健及防病治病作用常见载于中药学著作中。在现存最早的中药学经典著作《神农本草经》中，共记载药物360多种，其中食物就有40多种，约占所记载药物的1/9。由此可见自古以来的“药食同源”之说并非虚语，食物在中药学中占有很重要的地位。在《神农本草经》之后的历代本草著作中，食物是其中重要的组成部分，并且历代都有不同程度的发展与发挥。

经过历代医家的不断补充、发展、完善，逐步形成了祖国医学独特的食疗学、药膳学等饮食保健与饮食疗法的专门学科，各种相关著作层出不穷。据中国药科大学叶橘泉教授初步统计，古代各种《食经》、《食谱》、《食法》、《食忌》、《食治》、《食鉴》、《食说》等食物养生专著总计有113种586卷，其中唐代以前33种340卷、唐代18种56卷、宋代34种58卷、元代4种40卷、明代12种56卷、清代12种36卷，可谓洋洋大观。这些古籍原著大多散失，但其内容有很多被历代医学著作引用，而得以留传。如唐代孙思邈《备急千金要方》中就设有“食治”专篇，收有食物154种；其传人孟诜在此基础上增补食物214种，撰成《补养方》；孟诜的传人张鼎在《补养方》基础上加以修订整理，撰成《食疗本草》，这是一本较为系统的食疗专著，但原书已佚，其佚文见于《证类本草》、《医心方》等书中。在现存的饮食养生专著中，元代忽思慧的《饮膳正要》，明代汪颖的《食物本草》，清代沈李龙的《食物本草会纂》，清代费伯雄的《食鉴本草》，清代王士雄的《随息居饮食谱》等，是其中最主要的代表作。此外，清代医家吴澄在其著作《不居集》中专门论述了五脏疾病的食物疗法，以及18种



疾病的食疗选择与禁忌,进一步丰富了中医食疗的内容。由此可知,有关饮食养生保健与饮食疗法在我国可谓源远流长,积淀了非常丰富的经验,是先人给我们留下的珍贵宝藏。

随着社会的不断发展进步,人民生活水平的不断提高,人们的食品消费结构已发生了较大的变化。根据有关部门调查数据表明,我国人口食品中动物脂肪、畜肉和蛋类的平均摄入量与1949年以前相比已增长了2~4倍,而且今后还呈逐步增长的趋势。在人类疾病方面,由于现代医药科学的迅速发展,人类与疾病斗争的方法与手段日益进步,许多曾经严重威胁人类生命的急性传染病得到有效控制,但与此同时,由于生态环境的恶化和人们生活饮食习惯的改变,却又酿生了不少新的疾病,或是使许多原来稀发的疾病变成了多发病、常见病,如心脑血管疾病、糖尿病、恶性肿瘤等。例如,据1990年全国疾病监测系统在全国30个省、市(自治区)获得的死亡人数和死因顺位资料表明,心血管疾病在城市死因居首位,在农村死因居第二位。在近十多年来,我国心脑血管病患者呈迅速增加趋势,大约增加了2~3倍。种种迹象表明,今天人类生命的主要威胁,已由原来的各种急性传染病让位于因人们不良生活习惯与生态环境破坏所导致的疾病,如何预防、控制这一类疾病,已成为当今医药卫生工作者的新课题。

这些现代常见病、多发病的致病因素尽管是多种多样的,但大多都与饮食不当密切相关。国内外的大量调查研究表明,饮食与环境是影响人类生老病死的主要因素。国外有关调查报告还指出,现代排在前10位的人类致死因素中,有6种与饮食有关,其中的心血管病、糖尿病、癌症是短寿的主要原因。因此,美国著名抗衰老专家霍华德·希尔在其著作《九个长寿的秘诀》中将“吃”列为第一大秘诀,认为只有懂得“怎么吃”对健康有利,才能找到健康长寿之路的入口。而对于我国丰富深邃的饮食文化来说,研究的不仅仅是“怎么吃”有利于健康,而且更进一步探讨“怎么吃”有利于预防疾病或帮助疾病的康复和病后调养身体。从这个意义上,可以说我国的饮食文化更为科学,内容更为丰富,经验更为宝贵。

我校中药学院的部分教师在教学之余,努力发掘中医药学中有关饮食养生保健和饮食疗法的宝贵遗产,在广泛翻阅参考古今有关文献的基础上,结合自身临床经验编成这套丛书。本丛书共收集目前常用食品500多种,按其来源类别共分4册。以每一种食品为纲,分叙其来源、别名、性味归经、营养成分、质量、功效作用、适应证、食法、食忌、食疗方以及特别提示和相关知识链接。全书既较全面继承了中医学中有关饮食养生保健和饮食疗法的主要精华,又广泛吸收了现代饮食文化及科学饮食的研究成果,两者互参,相得益彰。内容通俗易懂,既适合广大医学工作者参考,也适合广大群众阅读,读者从中可获得日常饮食如何维持健康、防病治病的基本知识。当然,由于见识所限,疏误之处亦难避免,诚望有识之士见教,以便在再版时予以纠正,使本书质量不断提高。

杜同仿

于广州中医药大学

CONTENTS 目录



河鲜海产类

2 干贝

4 田螺

6 牡蛎

附：牡蛎肉

9 泥螺

10 蚌

11 蚬

12 淡菜

13 蚶

14 蛤蜊

附 1：海蛤粉

附 2：西施舌

16 蛭子

17 花姬蛙

18 田鸡

附：田鸡油

20 蛇

附 1：蛇蜕

附 2：蛇毒

附 3：蛇胆

附 4：蛇膏

附 5：蛇血

22 蟾蜍

24 蟹

26 鳖

附：鳖甲

28 龟

附：龟甲

29 岩头菜



30 裙带菜

32 紫菜

34 海带

36 海藻

38 海马

40 海参

42 海蜇

44 海胆黄

46 海粉

47 塘虱鱼

48 鲩鱼

50 鲫鱼

52 鲢鱼

54 鲈鱼

附：鲈鱼鳃

55 鲢鱼

56 鲤鱼

58 鳊鱼

60 鳙鱼

62 鳊鱼

64 银鱼

65 罗非鱼

66 乌鱼

附 1：乌鱼血

附 2：乌鱼肠

68 白鱼

70 鲶鱼

72 泥鳅

74 鳊鱼

76 鲟鱼

77 油鱼

78 河豚

附 1：河豚目

附 2：河豚子

附 3：河豚鱼肝油

80 青鱼

81 黄颡鱼



- 82 鲢鱼
- 83 鳙鱼
- 84 鲚鱼
- 85 鲥鱼
- 86 鲈鱼
- 87 鳊鱼
- 88 鳊鱼
- 90 鳊鱼
- 92 鳊鱼
- 94 鳊鱼
- 96 鳊鱼
- 98 鳊鱼



- 100 带鱼
- 102 章鱼
- 104 鱿鱼
- 106 乌贼鱼
 - 附 1: 海蜇蛸
 - 附 2: 乌贼鱼腹中墨
- 108 沙丁鱼
- 110 金枪鱼
- 112 鳕鱼
- 114 虾
- 116 鲍鱼
 - 附: 石决明
- 118 鲑鱼
- 119 虱目鱼
- 120 旗鱼
- 121 鲑鱼
- 122 鱼鳔
- 124 石斑鱼



- 126 鲛鱼
 - 附: 鱼翅
- 128 鲱鱼
- 130 鲱鱼
- 132 鲱鱼
- 134 鲱鱼
- 136 比目鱼
- 137 飞鱼
- 138 石首鱼

附录 酒与调味品

- 142 白酒
- 144 果露酒
- 145 洋酒
- 146 绍酒
- 148 药酒
- 150 啤酒
- 152 甜酒
- 154 葡萄酒
- 156 白砂糖
- 158 冰糖
- 160 红糖
- 162 豆豉
- 164 食盐
- 166 猪油
- 167 菜籽油
- 168 酱油
- 170 醋
- 172 豆浆
- 174 腐乳



A photograph of three fresh fish, likely sea bream, resting on a bed of clear ice cubes. The fish are silver with yellowish-gold scales and prominent eyes. The background is a light blue gradient.

河鲜海产类

HEXIANHAICHANLEI

河鲜海产可提供优质蛋白质、不饱和脂肪酸、维生素A、维生素D、维生素E、维生素B₂、烟酸等多种维生素及钙、磷、硒、镁、铁、锌等多种矿物质。海鱼中的不饱和脂肪酸能使血液中的低密度胆固醇减少，抵抗血液凝固，减少老年人患冠心病、高血压和中风的几率。

吃河鲜海产最常见的方法就是煮和蒸，搭配点葱、姜和醋，不仅能去除其腥味，还因为从中医的角度来说，大部分的河鲜海产性寒，而姜性暖，两者搭配着吃可以去除河鲜海产的寒气。

烹调河鲜海产时应掌握好时间，不应蒸煮过长，否则不但影响口感，还会使蛋白质变性，降低营养价值。另外，活鱼被杀死后，不宜马上蒸煮，最好过15分钟、等到鱼的肌肉变软后再做，这样有利于蛋白质分解成氨基酸，容易被人体吸收，味道和口感也更好。

生吃海鲜，如生吃牡蛎等贝类，一定要注意卫生，建议最好食用前先将海鲜放在4℃环境下冷藏1~2小时，然后在淡盐水中浸泡，以达到杀菌目的。

干贝

Pinna pectinata L.

以色泽淡黄有光泽、呈金黄色，身干、颗粒完整、大小均匀、肉质细嫩、坚实饱满、无碎片者为佳。

来源 江珧科动物栉江珧 *Pinna pectinata* L. 的后闭壳肌加工而成的干制品。主要分布在热带和亚热带沿海，我国以广东、福建沿海产量最多。

别名 江珧柱、瑶柱、干瑶柱、马甲柱、角带子、玉珧、元贝。

性味归经 性温，味甘、咸；入脾、肾经。



◎干贝

◆功效作用

滋阴补肾，健脾和胃，平肝明目，解毒生肌。

干贝营养丰富，富含蛋白质、碳水化合物、维生素 B₂ 和钙、磷、铁等多种营养成分，蛋白质含量为鸡肉、牛肉、鲜对虾的 3 倍。矿物质含量远在鱼翅、燕窝之上。

◇适应证◇

- 1 脾胃虚弱，头晕目眩，咽干口渴，虚痨咳血。可用芝麻油炒佐食。
- 2 高血压、动脉硬化症。具有降血压、降胆固醇、软化血管等作用，可常佐食。
- 3 防癌抗癌。可常佐食。

◆食法◆ 凉拌、炒、蒸扣、煮、熘、烩、烧、汆，或调羹作馅。常用于温水（水中可放少量黄酒）中泡软，然后用中火隔水蒸熟即可用于烹制入肴。

◆食忌◆ 忌过量食用，过量食用会影响胃肠运动及消化功能，而致食物积滞。对干贝过敏者忌用。

营养成分	含量（每 100 g）
热量	864 kJ
维生素 E	1.53 mg
磷	504 mg
碳水化合物	5.1 g
维生素 A ₁	1 μg
钙	77 mg
蛋白质	55.6 g
维生素 B ₂	0.21 mg
硒	76.35 μg
脂肪	2.4 g
尼克酸	2.5 mg
锌	5.05 mg
胆固醇	3 481 mg
铁	5.6 mg
钠	306.4 mg



◎干贝葱油仁片汤



◇ 食疗方 ◇

1 治疗脾胃阳虚，夜尿频数：干贝3~6g，黄酒浸洗，文火煮汁服，连服3~4次。

2 消食、醒酒：干贝12g，洗净置碗内，加入绍酒15g，水50g，上笼蒸烂取出搓散，滤汤沉渣留用。炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至四成热时，下萝卜片，炸至发软捞出沥油。取碗1只，中间放干贝，旁边围火腿，再将萝卜片排放汤碗中，加入鸡汤和蒸干贝的汤及冰糖、精盐，上笼旺火蒸约45分钟取出。将原汁滗入锅中，另取一汤盘盖在碗上翻身扣在盘中，锅中原汁加湿生粉调稀勾芡，淋入熟猪油10g，撒上葱末，芡汁浇在上面即可。此菜为徽州传统炖菜，其特点是清淡、干鲜、爽口、助消化，在酒席中有醒酒功效。

3 治疗烦热口渴，腹中宿食，水肿腹胀：水发干贝50g，撕成丝；瓠瓜250g，洗净去皮，切成长条片。锅中下猪油烧至四成热时，放入瓠瓜泡油，倒入漏勺沥去油；锅内留少量余油，放入葱花，烹入料酒，加入清汤，再放干贝。烧沸后加精盐、味精，用湿生粉勾芡，淋上鸡油，起锅装盘即成。本方具有滋阴润燥，补肾强体功效。



◎干贝



◎干贝炖猪生肠

{ 温馨提示 }

现代研究表明，干贝富含蛋白质、脂肪、糖以及微量元素、矿物质、维生素B₂、尼克酸等。其中肝糖、乙氨酸、琥珀酸被视为绝品。有研究表明，扇贝的生殖腺中含有一种元素，有摧毁癌细胞的功能，可做为防治癌症的有效辅助剂。但过量食用会影响胃肠的运动消化功能，导致食物积滞，难以消化吸收。其所含的谷氨酸钠是味精的主要成分，可分解为谷氨酸和酪氨酸等，在肠道细菌的作用下，转化为有毒、有害物质，会干扰大脑神经细胞正常代谢。此外，应当注意的是，泡发干贝应用冷水或温水，忌用开水或热水。

{ 知识链接 }

通常干贝的颗粒越大风味越好，色泽老黄、粒小或缺者次之；颜色深暗或黄黑、肉质老韧者品质更次；如果表面有点点白霜，表示干贝发霉或精盐的含量过高。以日本干贝质优。《闽中海错疏》中说：“江珧壳色如淡菜，上锐下平，大者长尺许，肉白而韧，柱圆而脆。沙蛤之美在舌，江珧之美在柱。四明奉化县者佳。”

干贝自古至今，美名不衰，是一种公认的海味珍品。古人有曰：食后三日，犹觉鸡虾乏味。因其富含营养，亦是一种最理想的健身滋补、食疗的佳品。远在唐朝时的孟诜就说：“江珧柱能消诸食，使人易饥”，并有“消痰”等作用。明代李时珍在《本草纲目》中亦说：“和生姜、酱同食之，可消渴下气，调中利五脏，止小便，消腹中宿物，令人易饥能食。”清人王士雄在《随息居饮食谱》中总结说：“江珧柱，补肾，与淡菜同。鲜脆胜之，为海味冠。”在日本、墨西哥、玻利维亚和印度洋沿海国家，人们也都把干贝当作一种美味食品。

田螺

Cipangopaludina chinensis (Gray)

来源 田螺科动物中国圆田螺 *Cipangopaludina chinensis* (Gray)或其同属动物的肉。我国大部分地区均有分布。

别名 中国圆田螺、黄螺、田中螺。

性味归经 性寒，味甘、咸；归肝、肾经。

◆功效作用

清热止渴，利尿通淋，明目，退黄。

田螺肉营养丰富，具有很高的食疗、药用价值，有清热、明目、利尿、通淋等功效，主治尿赤热痛、尿闭、痔疮、黄疸等。田螺壳入药，有散结、敛疮、止痛等功效，主治湿疹、胃痛及小儿惊风等。现代医学研究还发现，田螺可治疗细菌性痢疾、风湿性关节炎、肾炎水肿、疔疮肿痛、中耳炎、佝偻病、脱肛、狐臭、胃痛、胃酸、小儿湿疹、妊娠水肿、妇女子宫下垂等多种疾病。

◆食法◆ 煮汤、煎炒等。

◆食忌◆ 不宜和石榴、葡萄、柿子等含鞣酸较多的水果一起食用；不宜与猪肉、木耳、香瓜等同时食用；服用左旋多巴时不宜食用。脾胃虚寒、外感风寒、月经期间均忌食。

{温馨提示}

田螺肉为性寒之品，故脾胃虚寒者、风寒感冒期间、女子行经期间及妇人产后忌食。若用油盐姜蒜炒熟食之，则性稍平缓；若煮汤食用则性寒利，有利尿清热解毒之功。不宜多食，多食令人腹痛泄泻。

以活螺为佳。若无法辨别死螺或活螺，则可从气味辨别，味腥带新鲜的泥土气味为佳，味腥浊甚至带臭者不能食用。



◆适应证◆

- 1 胃痛吐酸水。田螺壳放瓦上煅制研末，每次1g，用红糖水送服，连服有效。
- 2 传染性黄疸型肝炎、慢性肝炎、早期肝硬化。田螺500g水中养2~3天，使其排尽污泥废物，然后将田螺尾部敲去少许，与鸡骨草50~100g同煮汤服食。每日1次。
- 3 小便不利、白浊。田螺250g洗净，去尾部，入热油锅内，略炒片刻，加入大蒜头少许，精盐调味，加水煮熟可食。
- 4 泌尿系感染、前列腺炎、泌尿系结石。车前子30g，红枣10个，田螺（连壳）1000g。先用清水静养田螺1~2天，红枣（去核）洗净。用纱布另包车前子，与红枣、田螺一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲2小时，饮汤吃螺肉。
- 5 黄疸。可取螺肉100g，洗净，加茵陈12g，臭草根、萆薢各9g，炖汤服食，有清热化湿退黄之效。
- 6 小便不通与水肿。取大田螺4个，去壳，大蒜5个去皮，车前子10g，共研末，捣烂，贴在脐中，用布带固定。
- 7 痔疮。田螺洗净砸烂，加入适量明矾粉，待上面出现一层清液后，用药棉蘸液涂擦患处。

营养成分	含量（每100g）	营养成分	含量（每100g）	营养成分	含量（每100g）
水分	82.0 g	脂肪	0.2 g	灰分	3.2 g
维生素 B ₂	0.19 mg	维生素 E	0.75 mg	钠	26.0 mg
铁	198 mg	锌	2.71 mg	磷	93 mg
蛋白质	11.0 g	碳水化合物	3.6 g	维生素 B ₁	0.02 mg
尼克酸	2.2 mg	钾	98.0 mg	镁	77.0 mg
锰	1.26 mg	铜	0.80 mg	硒	16.73 μg



{知识链接}

田螺肉质细嫩，味道鲜美，在我国素有“盘中明珠”之美誉。田螺肉营养丰富，营养成分的含量和组合优于鸡、鸭、鹅肉等，在常见的60多种水生动物植物中，营养价值仅次于虾，是一种营养价值极高的动物性天然食品。

此外，田螺还是一味除疾良药，具有很高的食疗、药用价值。我国民间用田螺防治疾病的历史十分悠久，如明代龚延贤在《药性歌括四百味》中就有这样的记载“田螺性寒，利大小便，消食除热，醒酒立见。”李时珍在《本草纲目》中也说：“（田螺）利湿热，治黄疸。”

田螺具有良好的通利大小便，治疗鼓胀水肿的作用。相传一日，祝允明宴请唐伯虎，正在饮酒时，忽闻小孩哭声。唐伯虎问：“小儿为何啼哭？”祝允明答：“实不相瞒，三日前小儿腹胀如鼓，小便不利，请了几位郎中诊治，均未见效。不知唐兄可有妙法？”唐伯虎说：“可试试看。”唐伯虎为小儿诊视了病情后，挥笔在纸上写下：“圆顶宝塔五六层，和尚出门慢步行。一把团扇半遮面，听见人来就关门（打一物）。”写罢，唐伯虎说：“将此谜底选大的备三个，与一枚薤白头共捣碎，敷于小儿腹部，一日后病就会好。”祝允明拿起那张纸，略一思索，点点头，提笔在上面写了“田螺”两个字，就叫家人按方抓药去了。在杭州，也流传有南宋名医熊彦诚以田螺和精盐捣碎敷脐下治愈自身大小便闭结、腹胀如鼓病症的传说。



◎ 榄菜螺肉茄子煲

◆ 食疗方 ◆

- 1 治疗消渴：田螺 120 g，用水略煮后捞起，去壳取肉。在煮田螺的水中加入糯米 100 g，煮透后放入田螺肉，一同煮熟，加适量调料食用。
- 2 治疗黄疸：田螺肉 100 g，捣烂，加黄酒约 200 ml，稍炖后过滤取汁饮用。
- 3 治细菌性痢疾：可将田螺肉晒干，炒焦。每次用 15 g，加水适量煎服，每日 3 次，可解毒、止痢。



◎ 田螺



◎ 在前田螺煲瘦肉



牡蛎

以个大、匀整、洁净、干燥者为佳。

Ostrea gigas Thunberg.

来源 牡蛎科动物长牡蛎 *Ostrea gigas* Thunberg、大连湾牡蛎 *Ostrea talienwhanensis* Crosse 或近江牡蛎 *Ostrea rivularis* Gould 的贝壳。

别名 牡蛤、蛎蛤、海蛎子、虫豪、蛎黄、蚝白、古贲。

性味归经 性微寒、味咸；归肝、胆、肾经。



◎牡蛎

◇适应证◇

- 1 心脾气痛，有痰。用牡蛎煨成粉，酒送服 6 g。
- 2 疟疾寒热。用牡蛎粉、杜仲等份为末，加蜜做成丸子，如梧桐子大。每服 50 丸，温水送下。
- 3 气虚盗汗。用牡蛎粉、杜仲等份为末。每服 1 匙，酒送服。
- 4 产后盗汗。用牡蛎粉、麦麸（炒黄）等份。每服 3 g，猪肉汤调下。
- 5 消渴饮水。用黄泥封固牡蛎，煨赤，研为末。每服 3 g，活鲫鱼煎汤调下。
- 6 百合变渴（由伤寒转成百合病，如寒无寒，如热无热，欲卧不卧，欲行不行，欲食不食，口苦，小便赤黄，一般服药则有吐泻，变成渴疾，久治不愈）。用牡蛎（熬）60 g，栝蒌根 60 g，共研为末。每服 1 匙，米汤调下。每天服 3 次。
- 7 病后常流鼻血。用牡蛎 10 份、石膏 5 份，共研为末。每服 1 匙，酒送下。亦可加蜜做丸子吃，每天 3 次。
- 8 小便淋闭（服治血药无效者）。用牡蛎粉、黄柏（炒）等份为末。每服 3 g，小茴香汤送下。
- 9 梦遗便溏。用牡蛎粉，加醋、糊做成丸子，如梧桐子大。每服 30 丸，米汤送下。每天服 2 次。
- 10 月经不止。用牡蛎煨过研细。加米醋揉成团，再煨再研，加米醋调艾叶末熬膏，做成丸子，如梧桐子大。每服 40～50 丸，醋汤送下。
- 11 刀伤出血。用牡蛎粉敷涂。
- 12 瘰癧。用牡蛎煨过，研为末。取 120 g，加玄参末 90 g，和面糊做成丸子如梧桐子大。每服 30 丸，酒送下。每天服 3 次，服尽除根。另方：瘰癧头病不知已破未破，用牡蛎 120 g，甘草 30 g 为末。每服 3 g，饭后服，茶汤调下。

营养成分	含量（每 100 g）
热量	305kJ
蛋白质	5.3 g
脂肪	2.1 g
碳水化合物	8.2 g
胆固醇	100 mg
钙	131 mg
铁	7.1 mg
磷	115 mg
钾	200 mg
钠	462.1 mg
镁	65 mg
锌	9.39 mg
硒	86.64 μg
维生素 A	27 mg
维生素 B ₁	0.01 mg
维生素 B ₂	0.03 mg
维生素 E	0.81 mg
视黄醇当量	27 mg

◆功效作用

重镇安神，潜阳补阴，软坚散结，收敛固涩。

现代医药研究表明，牡蛎所含的钙盐能致密毛细血管，以降低血管的渗透性。牡蛎入胃后，与胃酸作用，形成可溶性钙盐而被吸收入体内，起到调节体内电解质平衡、抑制神经、肌肉兴奋的作用。牡蛎所制成的药品已被临床上用于免疫力低下性疾病、肝病、高血脂症、动脉硬化、糖尿病、肾脏病、肿瘤等慢性疾病的治疗。



◎甘草



【温馨提示】

牡蛎含酶和水分较高,故在产、销及加工过程中,很容易受到嗜盐菌的污染,食用时应清洗干净。沿海地区有些人喜欢将牡蛎肉伴酱料生食,或用沸水一烫就吃,这种吃法不合乎卫生要求,应当戒除。

◇ **食法** ◇ 内服:煮汤或入丸散。外用:研末干撒、调敷或作扑粉。

◇ **食忌** ◇ 牡蛎性微寒,病虚而有寒者不宜服用。《本草经集注》:“贝母为之使;得甘草、牛膝、远志、蛇床良。恶麻黄、茱萸、辛夷。”

◇ 食疗方 ◇

1 补肾填精:牡蛎

肉 100 g,鸡蛋 2 只。将植物油置炒锅内,热至五成,放牡蛎肉翻炒至微黄。加葱、姜、精盐等调料后,倒入打散的鸡蛋液,慢火,摊成饼,即可出锅。本方有补肾、壮阳、强精、益髓之功效,特别适合成年男子食用。

2 盗汗:牡蛎 15 g,加水煎至 200 ml,早晚分 2 次服。

3 治淋巴结核:生牡蛎、大贝母、玄参各等量,研细炼蜜为丸,每服 6 g,每日 2 次。

4 治神经衰弱,心悸,梦遗滑精,妇女带多:生牡蛎、龙骨各 9 g,水煎,每日 2 次分服。

5 治胃病,胃酸过多:牡蛎火煨研细末,每次 9~15 g,以布包之水煎,食前服。或研极细末,以米汤送服,每服 1~1.2 g,每日 2~3 次。

6 肿瘤病人术后、放化疗中脾胃虚弱:牡蛎肉 30 克,香菇(水发)20 g,枸杞子 15 g,米酒 20 g,生姜丝 15 g,食油 10 g,精盐、味精、胡椒粉适量。将牡蛎肉洗干净,香菇洗干净切成碎片。将火锅

置旺火上,倒入油七成温时,入牡蛎肉,翻炒数下,倒入米酒,加适量水,再入枸杞子、生姜丝、香菇、精盐煮沸后,用小火再煮 20 分钟,下味精、胡椒粉调味即可食用。

7 久病虚损,妇女月经过多,崩漏等症:鸡汤或猪瘦肉汤适量,煮沸后,加入鲜牡蛎肉 250 g,略煮沸即可,用精盐、味精,调味食用。有滋阴养血作用。

8 治食道癌、胃癌、肠癌、肝癌病人出现呃逆、呕吐、咽喉噎膈:牡蛎肉 60 g,鲜刀豆 30 g,荸荠 30 g,大蒜苗 15 g,油、精盐、味精、米酒、生姜丝少许。将刀豆洗净捣碎;荸荠削皮切片;牡蛎肉洗净,浸米酒内。将油锅置旺火上,倒入油八成温时,倒入米酒、牡蛎肉,翻炒数下,再下刀豆、大蒜苗、荸荠片,加水适量,再加生姜丝、精盐,烧熟后,加味精、胡椒粉调味即可食用。



◎刀豆

9 虚弱体质者:麦冬 20 g,海带半条,用水煎去药渣,加入牡蛎肉 200 g 煮熟后,放入适量的大米饭拌匀,煮成泡饭,用油、精盐、香菇、芹菜、香葱调味食用。有滋补强壮作用。

10 补脾肾,壮筋骨:茯苓细粉、米粉、羊骨细粉、生牡蛎细粉、白糖各等份。取以上诸粉,加水适量,调和成软面,擀成薄片,加适量油、精盐,做成小饼,烙熟即成。作点心服食。

11 养颜润肤,用于皮肤粗糙面多皱纹:牡蛎肉 200 g,鸡蛋 3 只,黑木耳 15 g,葱数根。将牡蛎肉以盐水洗净,捞起放入竹箕中;葱切为细粒;木耳泡水洗净,去蒂;把鸡蛋打入碗中,加适量葱粒搅匀。然后锅加热,倒入花生油,按顺序加入木耳、牡蛎肉、鸡蛋快炒,加上鱼露适量调味,炒至牡蛎、蛋蓬松即可食用。每天 1 次。

12 固表敛汗:煨牡蛎、黄芪、麻黄根各 30 g,浮小麦 15 g。前三味为粗末,每服 9 g,浮小麦同煎;也可作汤剂,水煎服,用量按病情酌定。



◎香菇



【知识链接】

祖国医学认为，牡蛎壳具有重镇安神、滋阴潜阳、化痰软坚、消瘀去积等功效，是滋补清热良药，有益人体健康。另外，牡蛎用于美容亦有悠久的历史，唐代药王孙思邈就用牡蛎壳粉和土瓜根调制用于涂面、护肤美容。明代朱棣主编的《普济方》曾载，用于面色黧黑，可以洁肤美容，所用方剂牡蛎壳研成粉末，再以蜜制丸口服。

牡蛎肉可治虚损，调理脾胃，补妇人血气；因其有滋阴补血之功，可使面容红润，皮肤细嫩。古代曾认为牡蛎肉是“海族中之最贵者”。作为食品，中外历史上也早有记载。我国宋代著名文学家苏轼被贬儋州（海南岛）时，即喜食牡蛎，明朝陆树声在《清暑笔谈》中曾写道：“东坡在海南食蚝而美，贻书叔党曰：无令朝中士大夫知，恐谋南徙，以分此味。”可见此老对牡蛎的偏爱程度。《五什俎》中又写道：“穷山之珍，竭水之错，南方之牡蛎，北方之熊掌……”，把牡蛎和八珍中的熊掌并称。在国外，人们食用牡蛎的记载更早，如古罗马帝国的宫廷，曾派人到沿海一带采购新鲜的牡蛎，供国王和王公贵族们享用，他们把牡蛎誉为“海中美味——圣鱼”。

附：牡蛎肉

为牡蛎科动物长牡蛎、大连湾牡蛎或近江牡蛎的肉。性温，味甘，有滋阴养血的功效。可治烦热失眠，心神不安，丹毒等症。日本古书也记载牡蛎“甘温，无毒，去脾胃内热，消汗，止渴，解酒，补阴养血，久食皮肤娇嫩”。

牡蛎肉洁白细嫩，营养丰富，鲜美无比，在国外素有“海洋牛奶”之美称。每100g含热量57kJ，营养成分中有蛋白质10.9g，脂肪1.5g，钾375mg，钠270mg，钙35mg，镁10mg，铁5.5mg，铜11.5mg，磷100mg，以及维生素A、维生素B₁、维生素B₂和其他微量元素。牛磺酸的含量较高：每100g湿重中有1.13g，干重中占5.06%。含铜量也居食物前列，每100g鲜牡蛎肉中，含锌量高达100mg以上，在食物中，它是绝对的“冠军”。由于牡蛎性寒，凡脾胃虚寒或有慢性肠胃炎者不宜多食牡蛎。

牡蛎肉富含蛋白质、脂肪、糖原、人体必需氨基酸和多种维生素，以及锌、铜、铁等元素。铜是头发合成黑色素必不可少的元素，缺锌可导致脱发，铁元素缺乏占秃发病率的30%，故牡蛎肉有助于保持青春黑亮的头发，其多种营养成分能营养肌肤、保持健美。美国科研人员还从牡蛎肉中提取具有修复视网膜、伤口的“蚝胶”，并对美容和整形手术起到一定的作用。





泥 螺

Bullacta exarata (Philippi)

质量好的贝壳清晰，色泽光亮，呈青褐色；腹足呈乳灰色，结实且脆；螺体深入壳中，壳液深黄或淡黄色的，洁净无泡沫。



◎泥螺

来源 阿地螺科泥螺属动物泥螺*Bullacta exarata* (Philippi) 的肉。分布我国沿海一带，尤以东海为多。

别名 吐铁、土铁、麦螺、梅螺、土螺、黄泥螺。

性味归经 性寒，味甘、咸；归脾、肾经。

〔温馨提示〕

变质的泥螺贝壳颜色暗淡，与机体稍有

脱离，并露出壳的白壁（俗称白点或亮点），腹足柔软带韧，因

受热而引起发酵，常浮于卤面，卤液浑浊有泡沫，这样的泥螺不能食用。泥螺应贮藏于阴凉、干燥、通风处，要防止脱壳、受热和异物污染，存放时间也不宜过长，醉泥螺的贮藏期可以稍长一些。

泥螺是珍贵海味之一，躯体肥厚，肉爽爽口，清香味醇，营养丰富。它富含蛋白质、碳水化合物、脂肪、多种维生素和矿物质。尤其是富含人体必需的氨基酸，占氨基酸总量的54.17%，接近联合国粮农组织制定的最优蛋白质最高标准。其蛋白质中有较高含量的谷氨酸，并且还具有补肝肾、益精髓、明耳目和生津液等食疗功效，是一种优质保健食品。

需要注意的是，泥螺体表黏液及内脏中含有一种毒素。经腌熟后毒素可以消除。个别人吃了未经腌熟的泥螺，会产生面部浮肿，足趾僵硬的症状，宁波人称为“发泥螺胖”，几天后，症状会消失，所以食时最好用醋蘸食。

◆ 功效作用

补益肝肾，益精髓，明目，生津润燥。

泥螺富含人体必需的氨基酸，其壳中黏液对人体黏膜有保护作用。可用于咽喉炎、口腔溃疡、眼睛干涩等病症。

◆ 适应证 ◆

- 1 咽喉干痛。用咸泥螺佐餐。
- 2 舌痛。可用醉泥螺佐食。
- 3 长期口腔溃疡并反复发作。可多食泥螺。
- 4 咽喉炎、肺结核。可以酒渍食。

◆ 食法 ◆ 大都经腌制后食用。最好用醋蘸食。

◆ 食忌 ◆ 重症肝病患者应少吃或不吃；春天宜少吃或不吃。此外过敏体质者不宜食用。

◆ 食疗方 ◆

- 1 治火眼舌痛症：醉泥螺佐食。
- 2 治目痛、心烦症：泥螺肉煮食。
- 3 治口角疮：用泥螺肉、芝麻油拌炒食。
- 4 防治化疗后口腔溃疡：泥螺作菜肴食，具有润燥生津作用，可保护口腔黏膜。

〔知识链接〕

新鲜泥螺可以做汤。煮前先用清水浸半天，待泥沙吐出后下锅略煮即熟，再加些酱油及葱花即可食用，肉粒变小而色褐，其味鲜不亚于牡蛎汤。

营养成分	含量（每100 g）	营养成分	含量（每100 g）	营养成分	含量（每100 g）
热量	444 kJ	维生素 B ₁	0.06 mg	钠	129.4 mg
蛋白质	19.8 g	维生素 B ₂	1.02 mg	镁	32 mg
脂肪	1.0 g	尼克酸	2.1 mg	铁	3.3 mg
碳水化合物	4.5 g	维生素 E	0.33 mg	锌	2.21 mg
胆固醇	167 mg	钙	55 mg	硒	27.52 μg
灰分	4.0 g	磷	140 mg	铜	1.05 mg
视黄醇当量	2 μg	钾	297 mg	锰	0.42 mg