

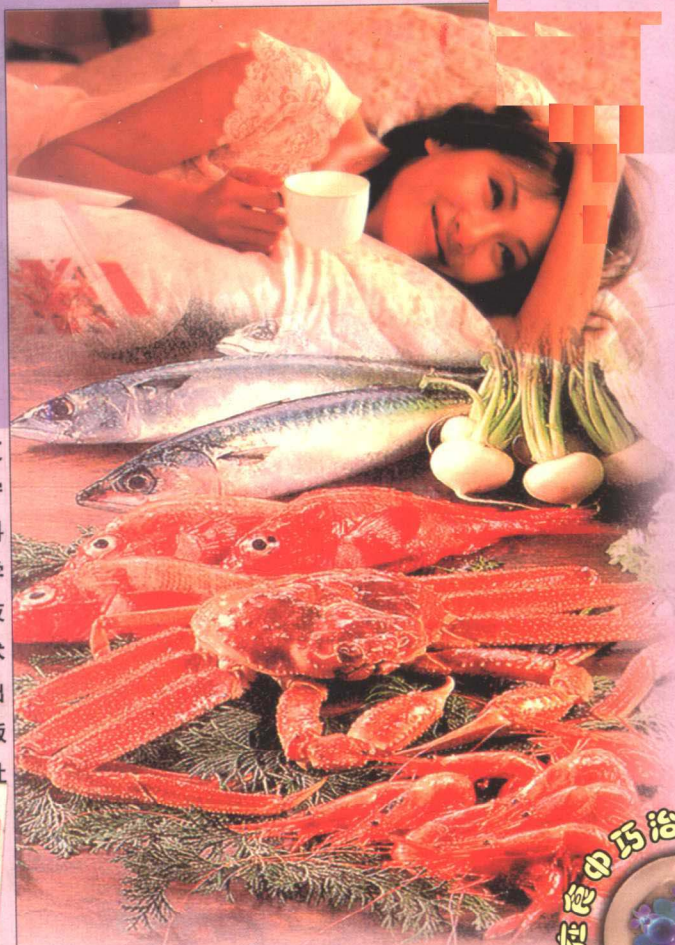
水产品药用巧治百病

苏晶 苏明翥/编著

SHUICHANPINYAOYONGQIAOZHIBAIBING

辽宁科学技术出版社

2.770.7



巧治百病
在食疗中



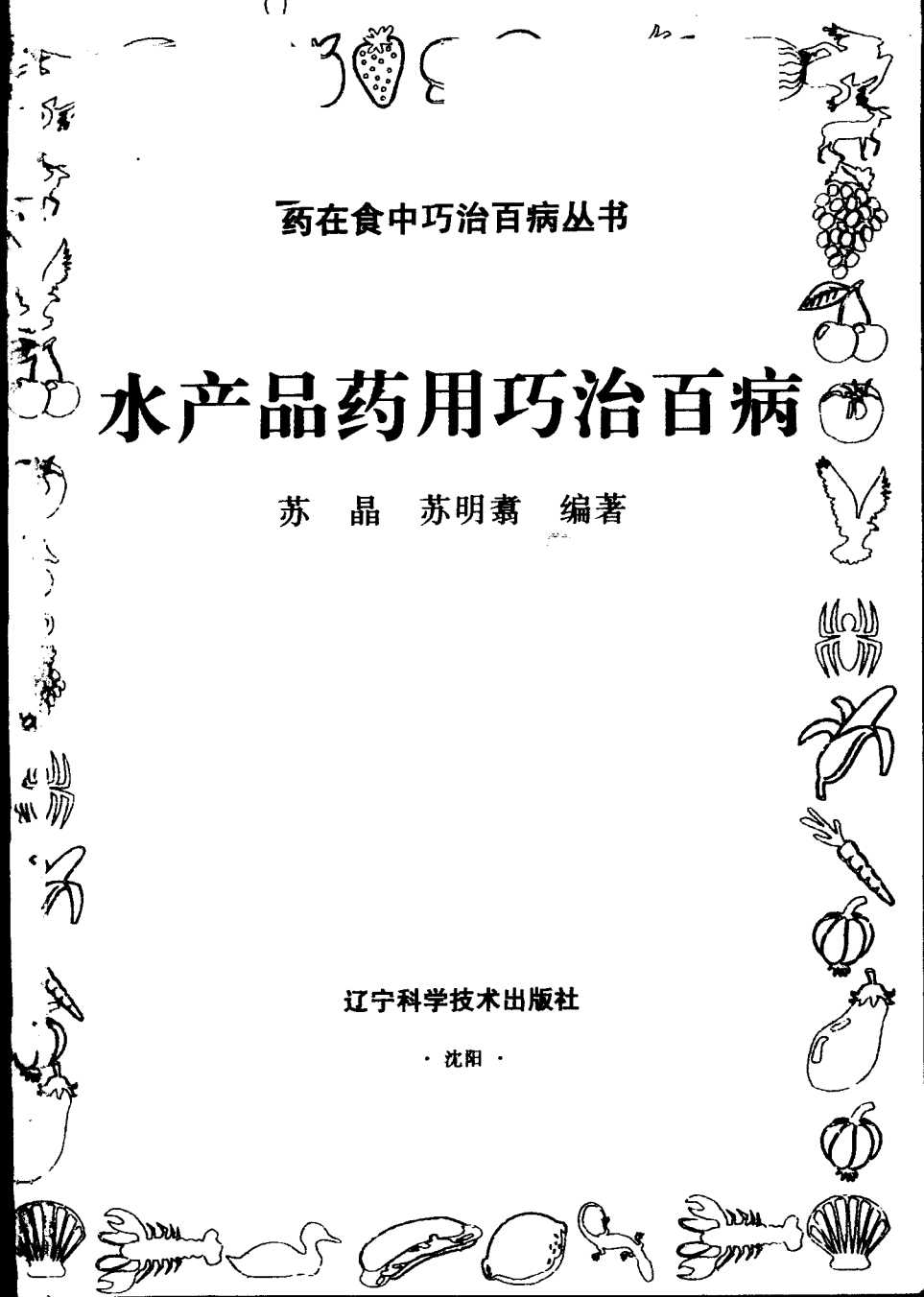
药在食中巧治百病丛书

水产品药用巧治百病

苏 晶 苏明翥 编著

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·



图书在版编目 (CIP) 数据

水产品药用巧治百病 / 苏晶等编. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2000.10

(药在食中巧治百病丛书)

ISBN 7-5381-3267-8

I. 水... II. 苏... III. 水产品-动物药-中医疗法
IV. R243

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 33817 号

出 版 者: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码: 110003)

印 刷 者: 沈阳市第二印刷厂

发 行 者: 各地新华书店

开 本: 787×1092 毫米 1/32

字 数: 174 千字

印 张: 8 $\frac{1}{4}$

印 数: 1~5000

出版时间: 2000 年 10 月第 1 版

印刷时间: 2000 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑: 李桂艳

封面设计: 庄庆芳

插 图: 董 迈

版式设计: 求 实

责任校对: 周 文

定 价: 13.00 元 (套: 83.00 元)

内容提要

本书是“药在食中巧治百病丛书”之一。共收集水产品药物 90 余种，分设异名、来源、生态与产地、采集与加工、性味归经、功效主治、古代文献、现代化学成分及药理研究、杂谈（诗话、典故、医案）、附方等内容。

水产品药物品种繁多，药用、食用价值较高，具有广泛的药理作用和保健作用。本书附方部分突出经济实用、制作方便、服食可口的特点。

本书内容具有科学性、实用性、趣味性，语言通俗易懂，适应于广大群众、中医药专业人员、药膳餐饮业及有关疾患者参考使用。

前 言

健康与长寿,是人类永恒的追求;食物与药物,是人类健康长寿的必要保证。随着生活水平不断提高,人们已经不满足于解决简单的温饱问题,而是希望通过调整饮食结构、运用饮食疗法达到健康长寿的目的。

饮食疗法又称食疗、食治、食医、食养、药膳等,是传统中医疗法的重要组成部分。大致可分两种类型:一是单纯应用食物,如米、菜、瓜、果、鱼、肉,生食或制成饭、菜、粥、汤、蜜饯、饮料等,寓药于食;二是以食物为主加入药物制成各类饮食,以药配膳。通常所说的食疗药物,即日用食物及经常佐餐配膳药物。

中医学认为,人体的健康是由机体内部阴阳平衡统一来维系的。任何疾病的发生发展,都是因为机体阴阳偏盛偏衰所致。阳盛则阴病,阴盛则阳病;阳盛则热,阴盛则寒;阳虚生内寒,阴虚生内热。中医药治病保健的关键是调整阴阳。所以《素问·生气通天论》说:“阴平阳秘,精神乃治;阴阳离决,精气乃绝。”《景岳全书》也说:“医道虽繁,可一言以蔽之,曰阴阳而已。”饮食疗法的基本原理是利用饮食物的四气五味及阴阳属性,补不足,损有余,调整阴阳,使机体阴阳达到相对平衡,防病治病,健康长寿。

四气,又称四性,指食物具有寒、热、温、凉四种性质。温与热属阳,凉与寒属阴。温次于热,凉次于寒,程度有所不同。温热食物可以治疗寒证,起到温里、补虚、祛寒的作用;寒凉食物可以治疗热证,起到清热、泻火、解毒的作用。另有寒热温



凉不明显的平性,平性食物较平和,具有健脾、开胃、补益等作用。

五味,指食物具有酸、苦、甘、辛、咸五种味道。另有淡、涩两味,分别归入甘、酸两味之中。辛、甘、淡属阳,酸、苦、咸属阴。辛味有发散、行气、行血的作用;甘味有补益、和中、缓急的作用;淡味有渗湿、利水的作用;酸味和涩味有收敛、固涩的作用;苦味有清泄、燥湿、降逆的作用;咸味有软坚、散结、泻下的作用。可归纳为“辛散,酸收,甘缓,苦坚,咸软”。

正因为食物具有与药物相同的四气五味,能够治疗疾病,又比药物作用和缓,富含营养,所以历代医家非常推崇饮食疗法。如唐代孙思邈《千金要方》指出:“食能排邪而安脏腑,悦神爽志,以资血气,若能用食平疴释情遣疾者,可谓良工。长年饵老之奇法,极养生之术也。夫为医者,当须先洞晓病源,知其所犯,以食治之。食疗不愈,然后命药。药性刚烈,犹若御兵,兵之猛暴,岂容妄发?发用乖宜,损伤处众,药之投疾,殃滥亦然。”清末医家张锡纯《医学衷中参西录》称赞食疗药物说:“病人服之,不但疗病,并可充饥,不但充饥,更可适口。用之对症,病自渐愈,既不对症,亦无他患。”汉代医家张仲景《伤寒杂病论》中的“当归生姜羊肉汤”、“猪肤汤”等方剂流传千古,至今仍在应用。因此,古人有“药食同源”的说法。

本丛书在前人用药经验基础上,选取常见、常用食疗药物,分为草木、花卉、果品、蔬菜、水产、禽兽、虫蛇7类,编纂成“药在食中巧治百病丛书”(共7本)。

即《草木药用巧治百病》、

《花卉药用巧治百病》、

《果品药用巧治百病》、

**《蔬菜药用巧治百病》、
《虫蛇药用巧治百病》、
《水产品药用巧治百病》、
《禽兽类药用巧治百病》。**

本套丛书的内容特点是：

1. 每册书精选 60 余种药物。每种药物分述药名、形态特征、产地采集、性味归经、主治功能、用量宜忌、古今考证、典故传说、诗文医案、名家荟萃杂录、现代研究、附方等内容。一种药物巧治多种病，论药而不拘于药，这是本套丛书的主要特色。

2. 博采精方，内容丰富，资料可靠，科学性强。药物常见易取，方剂易制，经过简单烹调或配制后食用，即可达到养生保健、强身健体、防治多种疾病的目的。适于各种层次读者选用，对中医药工作者及中医药爱好者有参考、研究价值。

3. 药物需辨证施用。即使是人参这样的补药，如不对症，过量使用，也会贻害无穷。

4. 个别有毒药物，因与食疗有关，也收录在册，如斑蝥与鸡蛋合用治疗癌症。此类药物必须严格遵守药量、炮制及使用方法，减低毒性，确保安全，必要时在医生指导下应用。

5. 选录部分古代常用而现代被列为保护范畴的濒危动、植物药类，旨在增加中药历史知识，促进有关药物的人工繁殖、驯养、栽培、研究，扩大药源，但切不可违犯国家有关“珍稀动物保护法”而私自采购、猎取药用。

6. 为节省篇幅，每种病症仅精选一方。

7. 本丛书由中国中医研究院、北京中医药大学从事本专业研究和教学工作的副研究员、副教授分别撰写。各册书体



例相同,风格略有差异。

中医药是一个伟大的宝库,食疗药物独具魅力,只要掌握基本原理,通过日常饮食加以巧妙运用,就能化平凡为神奇,祛病、强身健体。

本书在编写的过程中,主要参考历代中医古籍方书、本草及文史类著作中的有关章节,从中选取既符合传统中医理论,又便于现代人们制作的食疗方,编著成册。对于某些过于繁琐又不便查找的古代方子,则根据作者的经验与体会,在不违背原方宗旨的基础上,进行了删改,补充了必要的制作过程,使之更适合读者的需要。同时,为了能给读者提供更多的有益信息,亦从近年出版的书刊中摘选了部分食疗方,编入本书,在此仅对原书作者表示诚挚的谢意!

“药在食中巧治百病丛书”的出版,但愿能成为每个家庭的良师益友,企望对广大中医药工作者及中医药爱好者能有所裨益。由于时间仓促,水平有限,难免有谬误之处,恭请读者、专家和同行不吝赐教斧正,以便再版时修正。

丛书主编:胡晓峰

1999年11月于北京

目 录

七鳃鳗	(1)
文鳐鱼	(3)
马齿螺	(5)
马鞭鱼	(7)
车螯	(8)
瓦楞子	(10)
长蛇鲭	(13)
比目鱼	(15)
石莼	(17)
石蟹	(19)
石花菜	(21)
石首鱼	(24)
石决明	(28)
龙须菜	(34)
东风螺	(36)
田螺	(38)
禾虫	(43)
对虾	(45)
红螺	(52)
红甲鱼	(55)
龟	(56)
花点鲇	(62)
牡蛎	(64)



青鳞鱼	(75)
昆布	(77)
河豚	(83)
珊瑚	(86)
珍珠母	(89)
带鱼	(92)
剥皮鱼	(94)
海月	(96)
海马	(98)
海龟	(104)
海兔	(107)
海参	(109)
海蜇	(114)
海蛇	(117)
海萝	(119)
海藻	(121)
海獭	(129)
海人草	(132)
海浮石	(134)
海狗肾	(137)
海黄鳝	(140)
海螵蛸	(143)
海鳗	(149)
海鰵鱼	(153)
黄姑鱼	(155)
黄唇鱼	(157)

黄斑鳎	(159)
萱藻	(160)
银鱼	(162)
章鱼	(164)
紫贝	(167)
紫菜	(169)
蛤蜊	(174)
鲈鱼	(178)
锯鱼	(181)
鲐鱼	(183)
鲍鱼肉	(185)
缢蛏	(187)
鲎鱼	(190)
管角螺	(192)
鲚鱼	(194)
鲈蛄	(196)
鲎鱼	(198)
鲤鱼	(200)
鲫鱼	(206)
鲨鱼	(213)
燕窝	(215)
鲩鱼	(220)
鲢鱼	(222)
鲴鱼	(224)
鹧鸪菜	(226)
麒麟菜	(228)



蟹.....	(230)
鳖.....	(234)
鳕鱼.....	(244)
鳊鱼.....	(246)
蟾龟.....	(248)
鲱鱼.....	(250)



七 鳃 鳎

又名七星鳎、八目鳎、七星鱼，为七鳃鳎科动物。七鳃鳎以鲜肉入药。

七鳃鳎为洄游性鱼类，部分时间栖息于海中，成长后游至浅水河中产卵，孵化后不久即成仔鳎。仔鳎白天埋藏在沙泥下面，夜间出来摄食。仔鳎以植物破片为食，成鱼为肉食性。经过4年入海，再过3~5年成熟后在冬季上溯河口，进入江河中。体形细长呈蛇形，后部侧扁。口呈吸盘状，近圆形，边缘密具片状突起。口斗凹陷，具角质齿。下唇齿细小，呈半环形排列，无外唇齿。内侧唇齿3个，上唇片新月型。体灰青色，腹部白色。分布于黑龙江、乌苏里江、图门江、松花江和辽宁省江河及渤海等。春秋季捕捞。全鱼入药鲜用。

本品性温味甘。归肝、肾等经。平肝息风，通经活络，补肾明目，滋补强壮，食药两用。食则滋补营养。药则治面风，夜盲症，口眼歪斜，角膜干燥等。

鳎肉含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素A、维生素B₁、维生素B₂等，特别是维生素A的含量较其他鱼类为高，每克约含99~980国际单位（平均300国际单位），在肝、肾、生殖腺、大肠，尤以睾丸、小肠中含量最高。在鱼皮中维生素B₁、维生素B₁₂含量远比其他鱼

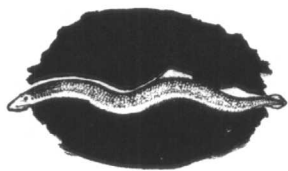


类为高。

附方

1. 面神经麻痹（口眼喎斜）：七鳃鳗膏。鲜七鳃鳗 1 条，全鳗捣烂如泥状。左歪贴右侧，右歪贴左侧。

2. 夜盲症、角膜干燥症：七鳃鳗汤。七鳃鳗 1 条（风干），洗净、切成小段，酌加佐料做汤炖熟。食用，每日 1~2 次。



文 鳐 鱼

又名飞鱼、燕鳐鱼、燕鱼、鳐等，为飞鱼科动物。文鳐鱼肉、胆入药。

文鳐鱼常成群游于海洋水面，能跃出水面1米左右，在空中飞翔，故称飞鱼或燕鱼。体略呈梭形，背、腹部宽，头短，两侧平至尾部渐细，体长约30厘米，嘴短，眼大侧位，口小，鼻孔每侧2个，上下颌等长具圆细齿。鳞圆形甚大后缘波纹状。背鳍12~14，臀鳍9~10，胸鳍15~16，宽大而特长，平直时达臀鳍末端，腹鳍大，尾鳍分叉，下叶长于上叶，体背青黑色，腹部白色，鳍均灰黑色。分布于河北、山东、江苏、浙江等地沿海。春、夏、秋捕捉，捕后去鳞和内脏，其肉及部分脏器鲜用或晒干备用。

文鳐鱼肉性温，味甘酸，入脾、胃、肝、肾经，有除风消肿、止血作用。胆性寒，味苦。归肝、肾等经。清热，祛湿，消肿，止痛。

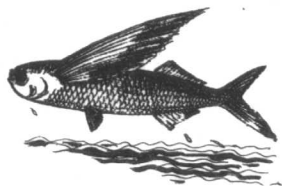
文鳐鱼肉主要含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、铁、磷、钙、维生素A、维生素B₁、维生素B₂等。

附方

1. 痔疮、乳痈：鳐鱼膏。鳐鱼肉适量。研细粉用香油

调膏。外涂患处，每日1次。《本草纲目》原系散剂，口服3克，1日3次，用黄酒送下，或香油调膏。

2. 风湿性关节炎：鳙鱼胆散。取文鳙鱼胆。胆汁烘干，研细粉。每次服5克，用黄酒冲服，每日服3次。如有活文鳙鱼，可取鲜胆汁，每日口服2~3次，每次服5~10滴，用黄酒送服。



马 齿 螺

又名榧螺，榧子螺，为榧螺科动物伶鼬榧螺和红口榧螺的全体。以壳入药。

伶鼬榧螺，生活于潮间带至潮下带 40 余米深沙质海底，潮水退后钻入沙内潜伏。贝壳呈筒状，如香榧子。壳质厚而坚实，螺层约 7 层，缝合线呈沟状。壳塔低而短，壳顶稍尖，壳面光滑如瓷，生长线细密。壳表面为淡黄色，螺层表面饰有黄褐色锯齿状花纹。壳内面紫褐色。一般壳高 32 毫米，宽为高的二分之一。多分布于浙江、福建、广东、台湾等地沿海。

红口榧螺，生活于细沙质海底，栖息水层深。体比前种稍大，螺层 8 层以上，缝合线呈沟状。表面光滑且具有很强的瓷光，多呈淡黄色或淡蓝绿色。体螺层常具有 3 条栗褐色横带及锯齿状或波状花纹。壳口狭小，前部稍宽，边缘完整色淡，内面为橘红色，因而得名。一般壳高 72 毫米，宽为 30 毫米。大者壳高可达 80 毫米以上。多分布于广东、广西、海南等沿海。伶鼬榧螺在退潮后在海滩上挖泥可捕获，红口榧螺多以拖网捞起。四季皆可捕到，捕后用沸水烫死，取壳入药。

螺壳性平，味咸。归肝、肾经。具有清肺润燥，平肝潜阳之功效。主治高血压、头晕，青盲内障，骨蒸劳热。

