

百病自然疗法



健康时报

重点推荐读物

人民日报社主办



人鱼全库

吃鱼治百病

飞禽强于走兽，鱼蟹可比山珍，这是从营养、口味等角度对食物价值作出的判断。江河湖海中丰富的鱼类资源是人类最古老的食物来源之一，传统中医学和现代营养学中的鱼会带给我们一些什么影响？读者可以从本书得到一些有益健康的提示。



周剑平等◎编著



中医古籍出版社

全鱼馆

——吃鱼治百病

周剑平 王先俊 周游 编著



中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

百病自然疗法/自然疗法编委会编. —北京: 中医古籍出版社, 2006. 10
ISBN 7-80174-466-7

I. 百... II. 自... III. 常见病—自然疗法
IV. R45

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 119379 号

百病自然疗法

全鱼馆——吃鱼治百病

周剑平 王先俊 周游 编著

责任编辑: 高福庆

封面设计: 回归线视觉传达

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号(100700)

印 刷: 三河国英印务有限责任公司

开 本: 787 毫米×960 毫米 1/16

印 张: 18.25

字 数: 328 千字

版 次: 2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷

印 数: 0001~5000 册

书 号: ISBN 7-80174-466-7/R·462

全套定价: 116.00 元(本册定价: 29.00 元)

序

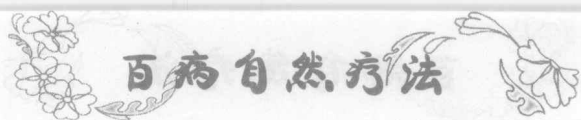
吃鱼治病疗疾，在我国已流传了两千多年，是祖国医学宝库中一颗璀璨明珠，是历代医学家、药学家、烹饪家、美食家和广大劳动人民长期积累起来的宝贵经验总结。鱼的食用价值、药用价值以及医疗效用，在中华民族的繁衍、强体、益寿延年和保护人民身体健康方面起到了非常重要的作用。

早在春秋战国时代出现的《黄帝内经·素问》中就发现：东方是天地始生之气，气候温和，出产鱼盐，靠海傍水，当地的人民喜欢吃鱼和咸味的东西，居住安定，以鱼盐为美食。同时指出：如果食鱼过多，可以使热积于中，导致疾病的发生。《黄帝内经》全书仅一十三方，其中就有一方是用鲍鱼汤吞服“四乌鲂骨一葱茹丸”来治疗疾病。由此可见，鱼疗历史的悠久和在祖国医药学理论体系中所占的位置。汉代张仲景的《伤寒杂病论》有用升麻鳖甲汤、鳖甲煎丸治疗疾病的描述，并且特别强调了吃鱼以鲜活为好：“秽饭、馁肉、臭鱼，食之皆伤人”。隋唐以来，用鱼治疗疾病的方药书籍日臻完善，如唐孟诜的《食疗本草》，宋王怀隐的《太平圣惠方》，元忽思慧的《饮膳正要》，明李时珍的《本草纲目》等大都记载了鱼类的品种、组方、烹饪方法、主治、功效、适应症和禁忌症等。清代吃鱼更有讲究，如每逢农历七月要赏荷花，吃时鱼。八月蟹肥，宫眷内臣们将鲜活螃蟹洗净，用蒲叶包裹，上屉蒸熟，大家五六成群，攒座而食，嬉笑耍闹，自揭脐盖，用指挑肉，蘸醋食之，食毕，饮苏叶汤，用苏叶煎水洗手。我国改革开放以来，随着社会的发展和物质的丰盛，人民生活水平日益提高，营养药膳食疗方法越来越受到广大人民群众的重视和应用，介绍长寿、健美、营养、保健、烹饪、药膳、食疗的书籍刊物较多，用鱼治病疗疾的方法方药也散见于报刊书籍中，但专一论述用鱼治病的书籍却极少。

编者生活在八百里江汉平原，从小就与鱼结下了不解之缘，这里属亚热带季风气候，水域宽阔，鱼肥水美，塘堰相连，河巷交叉，通湖达江，水库河渠纵横密布，精养鱼池一片片平行排列，池内放养的青草鲢鳙四大家鱼

金
鱼
新

序



百病自然疗法

为渔民的主要经济来源,养殖业十分发达,素有“鱼米之乡”的美誉。这里民间流行用鱼治病,如鲫鱼炖黄花菜根生乳,赤小豆炖鲤鱼汤消水肿,煨鳢鱼治蛋白尿,冬虫夏草炖甲鱼滋阴,虾仁韭菜补阳等有效验方,笔者耳闻目染,于是广采博收,摘抄编撰,并结合自己近四十年的临床经验,编写成这本《吃鱼治百病》。全书共收载鱼 49 种,特种水产品 7 种,计 56 种,近 800 方,全书介绍了各种鱼的产地、习性、营养成分、组方、制作方法、适应症和禁忌症,对临床各科医生和广大人民群众都有很好的实用价值和参考价值。

由于编者水平有限,遗漏与不妥之处仍有不少。为了使鱼疗得到长足的发展,为人类的健康做出更大的贡献,殷切地希望有识之士能提出宝贵的意见。

编 者

2006. 6

吃
鱼
治
百
病

目 录

上篇 普通鱼类

第一章 鲤 鱼..... (3)

- | | |
|----------------|----------------|
| 1 芪烧活鱼(3) | 20 何首乌鲤鱼汤(10) |
| 2 天麻鱼块(4) | 21 鲤鱼二陈舒肺汤(10) |
| 3 赤豆鲤鱼羹(4) | 22 塘鲤鱼接骨汤(10) |
| 4 泽泻鲤鱼(5) | 23 金鲤汤(11) |
| 5 茯苓鲤鱼(5) | 24 黄芪生姜鲤鱼汤(11) |
| 6 茯苓鱼饼(5) | 25 黄精鲤鱼粥(11) |
| 7 薏苡鲤鱼(6) | 26 冬瓜鲤鱼汤(11) |
| 8 鲤鱼汁粥(6) | 27 黄芪炖鲤鱼(11) |
| 9 鲤鱼阿胶粥(7) | 28 翠皮鲤鱼(12) |
| 10 竹笋西瓜皮鲤鱼汤(7) | 29 蒜醋鲤鱼(12) |
| 11 巴戟苁蓉鲤鱼卵汤(7) | 30 鲤鱼姜枣陈皮汤(12) |
| 12 归芪鲤鱼汤(7) | 31 鲤鱼橘皮丁香汤(12) |
| 13 鲤鱼椒茺汤(8) | 32 鲤鱼前仁汤(13) |
| 14 酱爆鱼丁(8) | 33 鲤鱼汤(13) |
| 15 炒塘鲤鱼片(8) | 34 鲤鱼蒜豆汤(13) |
| 16 清蒸鲤鱼(9) | 35 鲤鱼散(13) |
| 17 安胎鲤鱼粥(9) | 36 鲤鱼麻根汤(13) |
| 18 鲤鱼粥(9) | 37 鱼头糖芷汤(14) |
| 19 旋复花鲤鱼汤(10) | 38 硼砂鱼胆散(14) |

- | | |
|------------------|---------------|
| 39 鲤鱼草汤(14) | 54 鲤齿散(18) |
| 40 煨鲤鱼(14) | 55 五香姜醋鱼(18) |
| 41 煨鲤蒜(14) | 56 鲤鱼黄酒方(18) |
| 42 冬瓜黄芪苡仁鲤鱼汤(15) | 57 鲤鱼血滴剂(18) |
| 43 鲤鱼莲子粥(15) | 58 肥油膏(19) |
| 44 黑豆鲤鱼汤(15) | 59 鲤鱼鳞膏(19) |
| 45 鲤鱼利尿汤(15) | 60 黍米寸金丹(19) |
| 46 鲜鳞攻毒汤(16) | 61 附子鲤鱼汤(20) |
| 47 蕤仁丸(16) | 62 黄芪鲤鱼汤(20) |
| 48 五胆膏(16) | 63 白术鲤鱼粥(20) |
| 49 五胆偃月坠翳丸(17) | 64 通草鲤鱼汤(20) |
| 50 乌金散(17) | 65 鲤鱼天麻汤(20) |
| 51 青箱子丸(17) | 66 黄芪鲤鱼粥(21) |
| 52 鱼脑膏(17) | 67 冬瓜鲤鱼头汤(21) |
| 53 鲤鱼搽剂(18) | 68 安胎止血粥 |

第二章 鲫鱼 (22)

- | | |
|----------------|------------------|
| 1 红杞鲫鱼(22) | 21 平胃鲫鱼散(30) |
| 2 砂仁鲫鱼(23) | 22 清炖鲫鱼(30) |
| 3 紫蔻烧鲫鱼(23) | 23 鲫鱼柴胡细辛汤(30) |
| 4 家常鲫鱼(24) | 24 夏枯草鲫鱼汤(30) |
| 5 豆腐鲫鱼(24) | 25 清炖蒜仁鱼(31) |
| 6 奶汤鲫鱼(25) | 26 鲫鱼干姜汁(31) |
| 7 凉粉鲫鱼(25) | 27 黄芪鲫鱼汤(31) |
| 8 萝卜丝氽鲫鱼(25) | 28 鲫鱼蒸黄芪(31) |
| 9 鲫鱼蔻仁汤(26) | 29 鲫鱼芯花粥(31) |
| 10 鲫鱼皂蒜姜粉(26) | 30 白汤鲫鱼(32) |
| 11 金樱子煲鲫鱼(26) | 31 白汤大面(33) |
| 12 鲫鱼漏芦汤(27) | 32 白术鲫鱼粥(33) |
| 13 鲫鱼苍术绿矾散(27) | 33 桑白皮赤小豆鲫鱼汤(33) |
| 14 鲫鱼膏(27) | 34 豆蔻陈皮鲫鱼羹(33) |
| 15 鲫鱼汤下牡蛎粉(28) | 35 白果黄豆鲫鱼汤(34) |
| 16 神效散(29) | 36 苏叶砂仁鲫鱼汤(34) |
| 17 升肛散(29) | 37 豆花鲫鱼汤(34) |
| 18 臌症神效散(29) | 38 竹笋鲫鱼汤(34) |
| 19 煨鲫鱼(29) | 39 鲜蘑菇鲫鱼汤(35) |
| 20 子病散(30) | 40 首乌鲫鱼汤(35) |

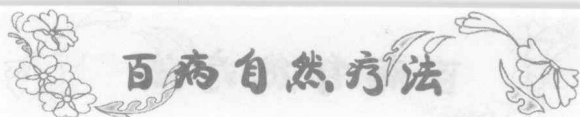
- 41 鲫鱼山药泥(35)
- 42 鲫鱼葛根煲(35)
- 43 菜梗鱼汤(35)
- 44 蒸橘蒜鲫鱼(36)
- 45 鲫鱼煨葱叶(36)
- 46 鲫鱼炖香菇(36)
- 47 丝瓜花鲫鱼(36)
- 48 羊胫骨炖鲫鱼(37)
- 49 干烧鲫鱼(37)
- 50 鲫鱼云苓汤(38)
- 51 鲫鱼炭(38)
- 52 蛤蚧炖鲫鱼(38)
- 53 椒盐鲫鱼汤(39)
- 54 坛酥鱼(39)
- 55 鲫鱼通乳汤(39)
- 56 鲫鱼茶叶汤(39)
- 57 鲫鱼百合汤(40)
- 58 鲫鱼煮茴香(40)
- 59 清蒸鲫鱼(40)
- 60 苡仁白蔻鲫鱼汤(40)
- 61 鲫鱼商陆汤(40)
- 62 鲫鱼商陆赤豆汤(41)

- 63 鲫鱼五倍明矾散(41)
- 64 清炖鲜活鲫鱼汤(41)
- 65 鲫鱼鳞胶(41)
- 66 鲫鱼归竭香散(41)
- 67 鲫鱼冬瓜盅(42)
- 68 鲫鱼羹(42)
- 69 五皮饮加味汤(42)
- 70 鲫鱼粥(42)
- 71 豆腐杞煮鲫鱼(43)
- 72 鲫鱼猪脂饮(43)
- 73 香薷鲫鱼汤(43)
- 74 猪血鲫鱼汤(43)
- 75 莼菜鲫鱼汤(43)
- 76 黄芪枳壳升胃汤(44)
- 77 鲫鱼童便饮(44)
- 78 鲫鱼小茴汤(44)
- 79 鲫鱼砂仁甘草汤(44)
- 80 鲫鱼胆汁(44)
- 81 鲫鱼头粉(45)
- 82 化痞膏(45)
- 83 香芝鲫鱼膏(46)

第三章 青 鱼 (46)

- 1 黄精烤青鱼饭(46)
- 2 炒青鱼片(47)
- 3 枸杞鱼片(47)
- 4 党参青鱼汤(48)
- 5 青鱼粥(48)
- 6 番茄豆腐鱼丸汤(48)
- 7 豆腐咸鱼头汤(49)
- 8 大芥菜咸鱼头汤(49)
- 9 天麻鱼片(49)
- 10 山药炒鱼片(49)
- 11 黄芪炒三鲜(50)
- 12 余糟青鱼(50)

- 13 青鱼煮韭菜(50)
- 14 青鱼胆粉(51)
- 15 鱼胆青黛粉(51)
- 16 鱼胆青黛麻油膏(51)
- 17 鱼鳞胶(51)
- 18 胆矾连冰粉(51)
- 19 鱼胆鳖黄散(52)
- 20 鱼胆麻黄素液(52)
- 21 本药(52)
- 22 青黛散(52)
- 23 炖青鱼鳔(52)
- 24 青鱼胆酒(53)



百病自然疗法

金魚館

鱼疗治百病

25 青鱼木耳汤(53)

27 青鱼片粥(54)

26 青鱼鲩肉汤(53)

第四章 鲩鱼 (54)

1 五柳鲩鱼(55)

8 猪红鱼片粥(57)

2 豆腐鲩鱼(55)

9 蒸鲩鱼肠汤(57)

3 醋熘鲩鱼丁(55)

10 鲩鱼炖米酒(58)

4 龙舟鲩鱼(56)

11 鱼尾冬瓜煲(58)

5 龙灯鱼卷(56)

12 鲩鱼内脏汤(58)

6 猪蹄炖鲩鱼(57)

13 鲩鱼胆汤(59)

7 茭豉豆腐鱼头汤(57)

第五章 鲢鱼 (59)

1 鲢鱼肉丸汤(60)

8 鲢鱼锅蒸(62)

2 黄芪白芷汤(60)

9 鲢鱼丝瓜汤(62)

3 鲢鱼大行气汤(60)

10 冬瓜鲢鱼汤(62)

4 鲢鱼头天麻汤(60)

11 红烧鲢鱼头(62)

5 番茄鲢鱼片(61)

12 鲢鱼煮赤豆(62)

6 锅贴鲢鱼片(61)

13 鲢鱼灰(63)

7 炭烤鱼肉串(61)

第六章 鳙鱼 (63)

1 大蒜豆腐鱼头汤(63)

6 鳙鱼烧粉皮(65)

2 花生鱼头汤(64)

7 鳙鱼豆豉汤(65)

3 芎芷鱼头(64)

8 砂锅鱼头(65)

4 鳙鱼党参健胃汤(64)

9 天麻砂锅鱼头(66)

5 黄芪鱼头汤(64)

10 参芪砂锅鱼头(67)

第七章 鳊鱼 (67)

1 炸松子仁片(68)

9 溜鱼卷(70)

2 炖鳊鱼(68)

10 醋溜桂鱼(71)

3 鳊鱼补养汤(68)

11 白酸烤桂鱼(71)

4 圆真僧粥(69)

12 明炉竹节鱼(72)

5 鳊鱼粥(69)

13 大使式煮出骨桂鱼(72)

6 凤尾桂鱼(69)

14 鳊鱼胆散(72)

7 柏子鱼末(70)

15 鳊鱼补血汤(73)

8 鳊鱼骨肉汤(70)

16 鳊鱼尾方(74)

第八章 鳢鱼 (74)

1 乌鱼粥(74)

2 柴鱼花生猪骨粥(75)

3 红萝卜生鱼汤(75)

4 西洋菜蜜枣生鱼汤(75)

5 白果南杏生鱼汤(76)

6 葛菜生鱼汤(76)

7 鳢鱼汤(76)

8 黑鱼冬瓜汤(77)

9 抢笼柴鱼片(77)

10 锅巴柴鱼片(78)

11 煨乌鱼(78)

12 黑鱼蒜汤(78)

13 黑鱼茴香汤(78)

14 黑鱼枸杞汤(78)

15 鱼草豆芽汤(79)

16 黑鱼炖山圆(79)

17 乌鱼头粉(79)

18 苓皮苡仁豆鱼汤(79)

19 笋葱姜煮黑鱼(79)

20 黑鱼木耳汤(80)

21 乌鱼芫荽汤(81)

第九章 团头鲂(81)

1 清蒸武昌鱼(82)

第十章 鲂 鱼 (82)

1 鲂鱼健脾汤(82)

3 清蒸鳊鱼(84)

2 清汤鲂鱼(83)

第十一章 白 鱼 (84)

1 白鱼首乌汤(84)

3 白鱼粥(85)

2 白鱼枸杞汤(85)

4 清蒸白鱼(86)

第十二章 鲇 鱼 (86)

1 鲇鱼粥(86)

5 萝卜丝鱼(87)

2 黄芪鲇鱼汤(87)

6 菜鱼汤(88)

3 鲇鱼涎饮(87)

7 鲇鱼香菜汤(89)

4 黄连滑涎丸(87)

第十三章 鳊 鱼 (89)

1 鳊鱼姜葱汤(89)

3 清蒸鳊鱼(90)

2 鳊鱼柿蒂汤(90)

4 熏黄鳊鱼(91)

第十四章 鲢 鱼 (91)

1 粉葛鲢鱼汤(92)

5 鲢鱼汤(93)

2 炸鲢鱼球(92)

6 鲢鱼逐水汤(93)

3 鸡茸鲢鱼汤(92)

7 生菜鲢鱼球粥(94)

4 发菜鲢鱼丸(93)

8 鲢鱼粥(95)

第十五章 泥 鳅 (95)

1 芝麻黑豆泥鳅粥(95)

4 泥鳅枣汤(96)

2 参芪鳅鱼汤(96)

5 泥鳅橘核汤(97)

3 芫荽泥鳅汤(96)

6 泥鳅黑豆车前子汤(97)

- | | |
|----------------|----------------|
| 7 清蒸泥鳅(97) | 17 鳅滑液(99) |
| 8 泥鳅豆腐(97) | 18 泥鳅炖黄豆(100) |
| 9 泥鳅鸡蛋(98) | 19 鳅鱼饭(100) |
| 10 糯稻根泥鳅方(98) | 20 鳅耳枝须汤(100) |
| 11 泥鳅虾肉汤(98) | 21 锅蒸鳅鱼鸡蛋(100) |
| 12 泥鳅散(98) | 22 糖醋泥鳅段(101) |
| 13 泥鳅荷叶汤(99) | 23 复方泥鳅粉(101) |
| 14 泥鳅楂菜汤(99) | 24 醋鳅散(101) |
| 15 泥团清肝凉血散(99) | 25 鳅鱼羹(102) |
| 16 泥鳅大蒜汤(99) | |

第十六章 鳝 鱼..... (102)

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1 参归鳝鱼汤(103) | 21 杜仲黄鳝汤(108) |
| 2 黄芪鳝鱼汤(103) | 22 黄鳝桑根汤(108) |
| 3 当归党参鳝鱼羹(103) | 23 黄鳝小米粥(108) |
| 4 鳝鱼强筋健骨汤(104) | 24 蒸黄鳝金皮(108) |
| 5 鳝鱼辣汤(104) | 25 黄鳝杜仲猪肉汤(108) |
| 6 姜汁黄鱼饭(104) | 26 黄鳝烧香菇(109) |
| 7 鳝鱼补气汤(104) | 27 茴香鳝鱼(109) |
| 8 内金鳝鱼(105) | 28 绍酒鳝鱼汤(109) |
| 9 鳝鱼地龙汤(105) | 29 绍酒鳝鱼粳米粥(109) |
| 10 生爆鳝卷(105) | 30 黄鳝烧猪肉(109) |
| 11 鳝鱼炖香薷(105) | 31 芝麻鳝丝(110) |
| 12 鳝鱼红糖散(105) | 32 青椒鳝鱼(110) |
| 13 鳝鱼泥(106) | 33 姜丝鳝鱼(111) |
| 14 香菇炖鳝鱼(106) | 34 鳝鱼吐司(111) |
| 15 黄精鳝片(106) | 35 春笋拌鳝丝(112) |
| 16 猪肉鳝鱼羹(107) | 36 清汤玛瑙(112) |
| 17 鳝丝山药羹(107) | 37 烩脯脑(112) |
| 18 鳝鱼粥(107) | 38 翠皮爆鳝丝(113) |
| 19 鳝鱼血(107) | 39 藿香黄鳝(114) |
| 20 鳝鱼血粉(107) | |

第十七章 鲩 鱼..... (114)

- | | |
|--------------|---------|
| 1 陈皮白鲩汤(114) | 3 粉葛鲩鱼汤 |
| 2 参芪鲩鱼汤(115) | |

第十八章 鳊 鱼..... (116)

- 1 鳊鱼汤(116) 2 鳊鱼炖火腿(116)
- 第十九章 塘鳢鱼..... (117)
- 1 塘鳢鱼豆豉汤(117) 2 塘鳢鱼子(117)
- 第二十章 鲃鱼..... (118)
- 1 鲃鱼粥(118) 3 鲃鱼芪水煎(118)
- 2 鲃鱼桂蔻汤(118) 4 鲃鱼虾米羹(119)
- 第二十一章 油鱼..... (120)
- 1 油鱼补益汤(120) 2 油鱼参芪淮药汤(120)
- 第二十二章 鲟鱼..... (121)
- 1 鲟鱼汤(121)
- 第二十三章 鳗鱼..... (122)
- 1 剑花白鳗汤(122) 8 鳗汤(124)
- 2 红花黑豆煲白鳗(123) 9 鳗山药汤(124)
- 3 御府红烧白鳗(123) 10 淮山百合炖鳗鱼(124)
- 4 鳗鱼荸荠汤(123) 11 鳗鱼饺(125)
- 5 鳗鱼粉(123) 12 鳗鱼酒汤(125)
- 6 鳗鱼油(123) 13 蒸鳗鱼(125)
- 7 鱼肝草决明散(124) 14 鳗鱼丸(125)
- 第二十四章 海鳗..... (126)
- 1 红焖海鳗堆(126) 3 海鳗血(127)
- 2 糖酒炖海鳗(127) 4 海鳗脑散(127)
- 第二十五章 大马哈鱼..... (128)
- 1 豆瓣原汁大马哈鱼(128)
- 第二十六章 河豚..... (129)
- 1 烩鱼丝(129)
- 第二十七章 鲛鱼..... (131)
- 1 醋溜鲛鱼段(131) 6 海上三鲜(133)
- 2 枸杞番茄鱼片(131) 7 鲛鱼绿豆汤(133)
- 3 清汤鱼翅(132) 8 鲛鱼皮炖猪肉(134)
- 4 炖凤吞鱼翅(132) 9 鲛鱼肉炒茄汁..... (134)
- 5 鲛鱼归芪汤(133)
- 第二十八章 黄鱼..... (135)
- 1 黄鱼汤(135) 4 砂锅鱼肚(136)
- 2 黄花鱼茸粥(136) 5 鱼肚炖双鸽(137)
- 3 莼菜黄鱼羹(136) 6 白糖炖鱼肚(137)

- | | |
|-----------------|----------------|
| 7 炖鱼鳔(137) | 24 黄鱼鳔丸(141) |
| 8 嫩豆腐黄鱼汤(138) | 25 鱼脑石胶囊(141) |
| 9 二根鱼胆汤(138) | 26 鱼鳔阿胶粥(141) |
| 10 胶角散(138) | 27 脑石黛冰散(142) |
| 11 鱼脑石散(138) | 28 化鱼鳔(142) |
| 12 白莲须炖鱼鳔(138) | 29 鱼肚羹(142) |
| 13 鱼肚三子汤(139) | 30 南烧黄花鱼(142) |
| 14 羊肉鱼鳔黄芪汤(139) | 31 松子黄鱼(143) |
| 15 沙苑鱼胶汤(139) | 32 芝麻鱼排(143) |
| 16 枸杞炖牛鞭(139) | 33 特别黄鱼羹(143) |
| 17 鱼肚炖黄芪羊肉(139) | 34 苋菜黄鱼羹(144) |
| 18 鱼肚乌梅汤(140) | 35 家常焖黄花鱼(144) |
| 19 脑石空菜汤(140) | 36 大汤黄鱼(145) |
| 20 淮山鱼鳔瘦肉汤(140) | 37 银白鱼肚(145) |
| 21 鱼胶糯米粥(140) | 38 香菱鱼肚羹(146) |
| 22 鱼鳔糯米粥(141) | 39 黄鱼鳔粉(146) |
| 23 砂糖炖鱼鳔(141) | 40 鱼鳔灰粉(146) |

第二十九章 章 鱼..... (147)

- | | |
|----------------|-------------|
| 1 莲藕猪腿章鱼粥(147) | 5 章鱼泥(148) |
| 2 木瓜章鱼汤(147) | 6 拌章鱼干(149) |
| 3 章鱼炖鸡(148) | 7 章鱼片(149) |
| 4 章鱼猪蹄花生汤(148) | |

第三十章 鲍 鱼..... (150)

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1 海参炖鲍鱼(150) | 9 决明木杞汤(153) |
| 2 猪肉鲍鱼莲子汤(151) | 10 决明菊花汤(153) |
| 3 鲍鱼葱茎汤(151) | 11 决明柴骨汤(153) |
| 4 软炸鲍鱼(151) | 12 决明元黄汤(153) |
| 5 十八学士贺三元(151) | 13 决明菊花杞桑汤(154) |
| 6 芦笋鲍鱼(152) | 14 决明散(154) |
| 7 龙井余鲍鱼(152) | 15 潜龙汤(154) |
| 8 鲜菇滑鱼球(152) | 16 鲍鱼山楂汤(154) |

第三十一章 鲩 鱼..... (155)

- 1 三色鱼丸(155)

第三十二章 鲮 鱼..... (156)

- | | |
|-------------|--------------|
| 1 半煎鲮鱼(156) | 2 鲮鱼健脾汤(157) |
|-------------|--------------|

- 3 鳊鱼汤(157) 5 鳊鱼七宝饮(157)
- 4 煨鳊鱼末(157)
- 第三十三章 鲥 鱼..... (158)
- 1 鲥鱼健脾汤(158) 4 鲥鱼油(159)
- 2 参芪干烧鲥鱼(158) 5 清蒸鲥鱼(159)
- 3 煎鱼肉饼(159) 6 鲥鱼鳞粉(160)
- 第三十四章 鲟 鱼..... (161)
- 1 鲟鱼清汤(161) 5 鲟鱼牡蛎夏枯汤(162)
- 2 鲟鱼黄芪汤(161) 6 鲟鱼白术陈皮汤(162)
- 3 鲟鱼强心汤(161) 7 鲟鱼柏藻汤(162)
- 4 蒸鲟鱼肉(162)
- 第三十五章 鳢 鱼..... (163)
- 1 清炖鳢鱼(163)
- 第三十六章 带 鱼..... (164)
- 1 带鱼益气汤(164) 5 生木瓜鲜带鱼汤(165)
- 2 蒸带鱼女贞子(165) 6 带鱼鳞(165)
- 3 铁砂带鱼汁(165) 7 茼蒿焖刀鱼(166)
- 4 带鱼生姜豆皮汤(165)
- 第三十七章 银 鱼..... (167)
- 1 银鱼汤(167) 4 烧银鱼(168)
- 2 银鱼消疳汤(167) 5 炒银鱼(168)
- 3 银鱼粥(167)
- 第三十八章 马面鲀..... (169)
- 1 醋溜橡皮鱼块(169) 3 马面鲀粉(170)
- 2 鱼肉汁(170)
- 第三十九章 牙 鲆..... (171)
- 1 黄精鱼卷(171) 3 青椒鱼丁(172)
- 2 炸芝麻鱼(172) 4 茭白溜鱼片(172)
- 第四十章 乌贼鱼..... (174)
- 1 双色鱿鱼卷(174) 7 姜丝炒墨鱼(176)
- 2 当归墨鱼汤(175) 8 茅根墨鱼羹(176)
- 3 陈皮瘦肉粥(175) 9 杜膝墨鱼猪髓汤(176)
- 4 乌贼生姜粥(175) 10 十全大补汤(176)
- 5 乌贼骨炖鸡(175) 11 酥油鱿鱼汤(177)
- 6 乌鸡乌贼当归汤(176) 12 韭菜炒鱿鱼(177)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 13 扫把鱿鱼(177) | 27 清气化痰茶(182) |
| 14 乌鸡白凤汤(178) | 28 鲜姜墨鱼(182) |
| 15 健脾营养抄手(178) | 29 香菇鱿鱼汤(183) |
| 16 墨鱼炖鸡(179) | 30 清蒸鹿胎(183) |
| 17 乌贼骨粉(180) | 31 墨囊胶囊(183) |
| 18 墨鱼陈酒汤(180) | 32 参芪龟鹿膏(184) |
| 19 鲜墨鱼炖猪肉(180) | 33 乌贝散(184) |
| 20 贯仲乌贼骨散(180) | 34 百海龙散(184) |
| 21 乌贼骨炖猪皮(180) | 35 龟版乌贼茜草汤(184) |
| 22 香菇粥(181) | 36 水煮乌贼鱼卵(184) |
| 23 鱿鱼粥(181) | 37 乌贼茜草汤(185) |
| 24 墨鱼笋菇粥(181) | 38 烤鱿鱼(185) |
| 25 乌骨果苡汤(182) | 39 桃仁墨鱼羹(185) |
| 26 乌贼冬瓜赤豆汤(182) | |

第四十一章 鲚 鱼..... (186)

- | | |
|--------------|------------------|
| 1 鲚鱼汤(186) | 4 鲚鱼扁豆陈皮谷芽汤(187) |
| 2 鲚鱼豆豉汤(186) | 5 鲚鱼泥(187) |
| 3 椒盐酥鱼(186) | |

第四十二章 鲈 鱼..... (188)

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1 鲈鱼粥(188) | 7 大汤鲈子鱼(190) |
| 2 白术陈皮鲈鱼汤(189) | 8 鲈鱼汤(190) |
| 3 鲈鱼五味子汤(189) | 9 俄式鲈鱼带煮土豆(190) |
| 4 北芪炖鲈鱼(189) | 10 白术蒸鲈鱼(191) |
| 5 菊花鲈鱼块(189) | 11 鲈鱼牡蛎皮汤(191) |
| 6 黄油煎鲈鱼(190) | 12 鲈鱼鳃粉(191) |

第四十三章 鲑 鱼..... (192)

- | | |
|---------------|-------------|
| 1 鲑鱼香椿头(192) | 3 清炖鲑鱼(193) |
| 2 小白菜熬鲑鱼(193) | |

第四十四章 鲳 鱼..... (194)

- | | |
|--------------|----------------|
| 1 参归银鲳汤(194) | 6 鲳鱼蚶壳汤(196) |
| 2 鲳鱼补血汤(195) | 7 鲳鱼栗子汤(196) |
| 3 鲳鱼汤(195) | 8 鲳鱼扁豆香菇汤(196) |
| 4 干烧鲳鱼(195) | 9 鲳鱼当归伸筋汤(196) |
| 5 荔枝鲳鱼(195) | 10 鲳鱼芍药汤(197) |

第四十五章 黄姑鱼..... (198)

- 1 清炖铜罗鱼(198) 2 黄菇鱼膘汤(199)
- 第四十六章 鰕虎鱼..... (200)
- 1 清汤鰕虎鱼(200) 2 鰕虎鱼健脾汤(200)
- 第四十七章 鳊 鱼..... (201)
- 1 余鱼花(201) 3 鳊鱼粉(202)
- 2 红焖大头鱼(201)
- 第四十八章 黄颡鱼..... (203)
- 1 颡鱼绿豆汤(203) 2 颡鱼散(203)
- 第四十九章 鲮 鱼..... (204)
- 1 鲮鱼黄芪山药汤(204) 5 鲮鱼香菇火腿汤(205)
- 2 干烧鲮鱼(204) 6 鲮鱼赤小豆汤(205)
- 3 清炖鲮鱼(205) 7 鲮鱼鸡金汤(206)
- 4 鲮鱼粥(205)

下篇 特种水产

- 第一章 甲 鱼..... (209)
- 1 金针炖甲鱼(209) 20 甲鱼茜草汤(216)
- 2 甲鱼粥(209) 21 星竺活鳖汤(216)
- 3 足鱼烧鸡(210) 22 菟丝甲鱼汤(216)
- 4 清蒸人参元鱼(210) 23 枸杞炖甲鱼(216)
- 5 八宝圆鱼(211) 24 二至地鳖汤(217)
- 6 虫枣炖甲鱼(211) 25 甲鱼山子地皮汤(217)
- 7 红柳元鱼(212) 26 谷糠龟甲煎(217)
- 8 清汤元鱼(212) 27 五味子炖甲鱼(217)
- 9 荷包水鱼(213) 28 虫草炖甲鱼(217)
- 10 参麦团鱼(213) 29 山药桂圆炖甲鱼(218)
- 11 鳖鱼补肾汤(214) 30 黄芪枸杞炖甲鱼(218)
- 12 鳖鱼炖大蒜(214) 31 二母元鱼(218)
- 13 鳖鱼槟榔汤(214) 32 生地炖鳖肉(218)
- 14 鳖鱼滋阴汤(214) 33 鹿角菜蛤蚧汤(219)
- 15 全鳖炖大肠(214) 34 甲鱼炖水蛭(219)
- 16 团鱼汤(215) 35 猪脊髓甲鱼汤(219)
- 17 鳖鱼首乌汤(215) 36 鳖头芪风散(219)
- 18 鳖甲胶糖(215) 37 天麻甲鱼(220)
- 19 蛤壳双甲丸(215) 38 鳖甲炖白鸽(220)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 39 蒸甲鱼川贝(220) | 55 甲鱼蒸枸杞女贞(224) |
| 40 鳖甲木瓜酒(221) | 56 甲鱼枣皮泽泻汤(225) |
| 41 甲鱼炖灵芝(221) | 57 二肉汤(225) |
| 42 鳖甲煎丸(221) | 58 煨鳖甲粉(225) |
| 43 鳖甲地黄汤(221) | 59 甲鱼胎羊三肉膏(225) |
| 44 鳖甲汤(222) | 60 龟甲脊髓膏(225) |
| 45 鳖甲饮(222) | 61 甲鱼蒸木耳(226) |
| 46 鳖甲散(222) | 62 甲鱼蒸杜仲(226) |
| 47 青蒿鳖甲汤(222) | 63 菜油调甲末(226) |
| 48 鳖血黄酒饮(223) | 64 甲鱼杞冬汤(226) |
| 49 鳖血石灰粉(223) | 65 鳖甲饭(226) |
| 50 鳖头粉(223) | 66 甲鱼炖二子(227) |
| 51 清蒸杞甲鱼(223) | 67 黄芪鳖甲饭(227) |
| 52 扒红枣圆龟(223) | 68 甲鱼花(227) |
| 53 鳖甲麻油散(224) | 69 熟杞二壳汤(227) |
| 54 甲鱼牡蛎桑黄汤(224) | |

第二章 乌 龟 (228)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1 八卦粥(228) | 20 百合红枣龟肉汤(233) |
| 2 龟肉粥(228) | 21 炖金钱龟(234) |
| 3 芡实杞圆龟苓汤(229) | 22 龟羊汤(234) |
| 4 参龟补肺汤(229) | 23 白蛇乌龟散(235) |
| 5 龟肉汤(230) | 24 周公百岁酒(235) |
| 6 乌龟米须汤(230) | 25 龟胶酒(235) |
| 7 补肾金龟汤(230) | 26 黄酒蒸乌龟(235) |
| 8 龟沙虫草汤(230) | 27 龟版糖粥(236) |
| 9 鹿肾长龟汤(230) | 28 红枣乌龟汤(236) |
| 10 金龟羊肉汤(231) | 29 龟版粉(236) |
| 11 丹皮龟(231) | 30 乌龟沙杞汤(236) |
| 12 白鸽疗法(231) | 31 龟版参补汤(236) |
| 13 升麻炖水鱼(232) | 32 乌贼龟版茜草汤(237) |
| 14 虫草金龟粥(232) | 33 乌龟桑椹浮麦汤(237) |
| 15 猪蹄乌龟人参汤(232) | 34 龟肉核桃粥(237) |
| 16 土茯苓龟(232) | 35 龟肉杜仲汤(237) |
| 17 乌龟杞子汤(233) | 36 冰糖乌龟(237) |
| 18 苡仁扁豆炖乌龟(233) | 37 虫草龟(238) |
| 19 灵芝煲乌龟(233) | 38 香菇蒸乌龟(238) |