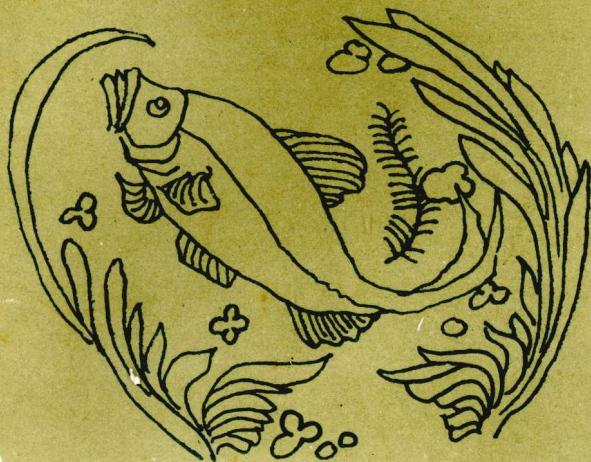


家庭小百科丛书
· 起居饮食 ·

家庭小百科丛书 家庭
· 起居饮食 · 起居饮食

鱼的药用与烹饪

陈醒泰 张 鹏 编著



家庭小百科丛书
· 起居饮食 ·

科学普及出版社广州分社

内 容 简 介

本书简明扼要地介绍了鱼的药用单方200多种，这些单方自古以来广泛流传于我国民间，不仅能治病、补身，而且大多美味可口。本书还介绍了鱼的烹饪法100多种，这些佳肴富有广东风味，家庭、小食店和饭馆都适用。

鱼的药用与烹饪

陈醒泰 张 鹏 编著

科学普及出版社广州分社出版

广州市应元路大华西兴平里8号

广州科普印刷厂印刷

广东省新华书店发行

开本787×1092毫米 1/32 印张 3.25 字数65千

1984年6月第1版 1984年6月第1次印刷

印数：46,500册 统一书号：14051-60290

定价：0.35元

前 言

鱼在药用方面的研究和应用，可以追溯到公元前的年代，秦、汉时《神农本草经》系统地记载的药用鱼就有2种；唐、宋有关药用鱼类的发现和记载有所发展。1578年明朝李时珍的《本草纲目》和1765年清朝赵学敏的《本草纲目拾遗》所载的药物2600余种，其中有关鱼类的药用就有50多种。目前，鱼的药用知识在群众中广泛的流传，并进一步得到挖掘、验证和应用。更主要的是鱼本身含有丰富的营养，是群众重要的肉食品。随着生活水平的提高，群众都乐意改进自己的烹饪技术，希望做出丰富、美味的菜肴，以改善家庭生活。

俗语说：“食在广州”，广州对鱼的烹饪方法甚多，这里介绍的一百二十多种只是其中的一部分。所收集的二百多种民间治病和滋补药方也仅是药用鱼类的一部分。本书如有不妥之处，望读者给予批评指正。

本书在编写过程中得到郑慈英副教授、钱采匀、李俊彪医生及龙竞民、高登峰、胡蔼荪、杨玉荣、孟洁英、张志伟、张美玉等同志的热情指导和支持，在此谨表谢意。

目 录

鱼全身是宝	(1)
鱼的药用与烹饪	(4)
一、草鱼	(4)
二、鲤鱼	(8)
三、鲫鱼	(10)
四、青鱼	(13)
五、大头	(15)
六、黑鱼	(19)
七、生鱼	(21)
八、黄鳝	(25)
九、泥鳅	(29)
十、白鳝	(32)
十一、塘虱	(36)
十二、鲈鱼	(38)
十三、松江鲈	(43)
十四、短尾鮠	(43)
十五、鲶鱼	(45)
十六、大黄花	(47)
十七、小黄花	(50)
十八、白鲢	(51)
十九、鳊鱼	(53)
二十、海乌鱼	(54)

二十一、长蛇鲻	(55)
二十二、带鱼	(56)
二十三、鲂鱼	(58)
二十四、鲐鱼	(59)
二十五、门鲚	(60)
二十六、地鱼	(62)
二十七、比目鱼	(63)
二十八、剥皮鱼	(63)
二十九、花鲷	(64)
三十、哈蟆鱼	(66)
三十一、金钱鲢	(67)
三十二、金仔花	(68)
三十三、甬鱼	(69)
三十四、鳊鱼	(70)
三十五、鳙鱼	(71)
三十六、大鲨鱼	(72)
三十七、扁头哈那鲨	(73)
三十八、鲨鱼	(73)
三十九、灰鲨	(74)
四十、七星鱼	(75)
四十一、青条鱼	(76)
四十二、青鳞鱼	(77)
四十三、鳕鱼	(78)
四十四、鸡抱鱼	(79)
四十五、中华鲟	(80)
四十六、金钱鱼	(81)

四十七、黎猛	(82)
四十八、红甲鱼	(83)
四十九、鬼鮃	(84)
五十、针鱼	(84)
五十一、公奎龙	(85)
五十二、海马	(86)
五十三、海龙	(87)
五十四、海蛾	(88)
五十五、海黄鳍	(88)
五十六、敏鱼	(89)
五十七、刺鰕虎鱼	(90)
五十八、飞鱼	(90)
五十九、大麻哈鱼	(91)
六十、锯鱼	(91)
附录 烹饪术语简解	(92)

鱼 全 身 是 宝

世界上的鱼类大约有2万多种，我国的海岸线很长，鱼类资源丰富，品种繁多。在我国，北方有冷水性鱼类，在南方则有暖水性鱼类。鱼的品种虽然很多，但是不外可分海水性鱼类和淡水性鱼类两大类。

自古以来，我们的祖先就把鱼作为重要的食品之一。鱼肉不仅味道鲜美，而且营养丰富，在同等重量的鱼类所包含的营养成分超过鸡蛋和牛奶，而且鱼肉中所含的百分之十五至百分之二十的蛋白质易为人体消化吸收，利用率高达96%。由于鱼肉的化学组成与人体肌肉的化学组成十分接近，所以蛋白质中氨基酸组成也和人体很相似，能供给人体必需的氨基酸。此外，鱼肉所含矿物质，如钙、磷等也比较高。海水鱼还有碘质，对防止甲状腺肿大（如脖子病等）很有益处。鱼肉里的各种维生素也不少，特别是维生素A、D的含量更是其它肉类所不及的。

鱼类不但食用价值高，而且有些鱼类还可当药用。鱼全身是宝，现将鱼的各个部位所含的物质及其用途简介如下：

鱼皮 内含大量胶体蛋白和粘液物质及脂肪，如灰星鲨、鲐鱼的鱼皮可制作皮胶，是制明胶和止血海绵的主要原料。从七鳃鳗鱼皮中可提取维生素B₁₂，主治恶性贫血。

鱼肉 含有丰富的蛋白质、脂肪、多种维生素、无机盐以及人体必需的氨基酸，可制作水解蛋白注射剂。如大黄花、鲐鱼等有滋补强壮，利尿消肿的功能，可主治贫血、虚

弱、盗汗、遗尿、阳痿、早泄、小儿疳积、慢性腹泻等疾病。又如鲨鱼、中华鲟、鲟鱼、鲈鱼、黄鳝、生鱼等有促进伤口愈合的作用。

鱼骨 如各种鲨鱼、黄鲛鳔等鱼的软骨、骨髓韧带中含有软骨素，具有降血脂，抗动脉硬化症、冠心病、偏头痛的作用。又如鲤鱼骨经煅烧、加工成膏素后可治疗腹泻、消化不良等。

鱼鳍（又叫鱼翅） 内含大量胶体和粘多糖物质。如偏头哈那鲨、鲸鲨、阔口真鲨等鱼翅具有补血、补气、补肾的功效。从鱼翅中可提取鱼鳍胶，主治产后少乳，消瘦，小儿腹泻等以及各种慢性虚劳症，是良好的滋补强壮剂。

鱼耳石（又名鱼脑石） 主要含钙盐，如大黄花耳石有消热通淋的功效，主治尿络结石、中耳炎等。

鱼鳔 含有大量的高粘性胶体、蛋白和粘多糖物质。石首鱼类的鳔可制作鱼鳔胶体，具有补血、补气、消炎、补肾的功效，可治疗产后腹痛、遗精、癫痫、肺结核、再生障碍性贫血、消化性溃疡等。

鱼胆 大多数鱼的胆都有毒性，鱼胆含有胆酸、甘胆酸及胆色素钙盐。鲩科鱼类和鲛鳔的胆汁可制作牛磺酸；鲸鲨、莹斑兰子鱼、大黄花、黄鲛鳔、尖齿锯鳔等鱼的胆汁外用可主治皮肤溃疡、中耳炎等疾病。

鱼肝 含有丰富的维生素A和D。用各种鲨、鲟、鳕、鳕、马鲛、鲈、大黄花的肝可提制鱼滴剂和注射剂鱼肝油。鱼肝油可治佝偻病、婴儿手足搐搦。维生素A胶丸可治皮肤及角膜干燥、夜盲症。维生素B₁₂治恶性贫血。维生素D₂胶丸可治皮肤结核、红斑狼疮等。

鱼卵 内含蛋白质和类脂质，如磷脂可作为提取卵磷脂、脑磷脂的原料，有滋补强壮之功效。主治高脂血症、贫血、肝硬化、肝炎、神经衰弱。从河鲀的卵巢中可制成河鲀毒素针剂，主治神经痛、遗尿症、阳痿等症。海鳗、鲑鱼、鲤鱼的卵可治疗婴儿湿疹。

鱼白（鱼精巢） 内含鱼精蛋白，具有抵抗肝素的抗凝作用，还可利用鱼精蛋白与其它蛋白质相结合后在体内减缓吸收速度的特性，制成长效剂供临床应用。如从大黄花、鲑鱼、大麻哈、太平洋鲱、鲤鱼等制取鱼精蛋白，并提取硫酸鱼精蛋白注射液，主治肺咯血、上消化道出血、肝素超量引起出血、暴发型传染性肝炎出血等。从黑纹东方鲀精巢中提取鱼素有延长体内青霉素药效时间的作用，并治疗流行性感胃。

腺体 可以从鱼类的腺体中提取磷脂和胆固醇的主要原料，可作滋补强壮剂用。从鳕鱼、鲑鱼胰腺中提取胰岛素，主治糖尿病。从鲤、鲫的脑垂体中提取多种激素如垂体激素、促性腺激素等，对鱼类有催产的功效。以上种种，清楚地说明了鱼全身是宝。随着医药工业的发展，从鱼类身上提取的药物将更多、更为广泛。

鱼的药用与烹饪

一、草 鱼

〔别名〕鲩鱼、鲮草根鱼、鯮、鯪。

〔产地〕全国各地江河、湖泊、池塘等淡水水域均有分布。

〔药用部位〕肉、肠、胆。

〔性味功效〕肉：甘、温、无毒，暖胃和中。胆：苦、寒、有毒。

草鱼胆毒性较大，切不可服食，食草鱼胆会中毒死亡。

〔民间药方〕

1. 暴聋：胆一个，加入冰片少许，滴入耳中。
2. 水火烫伤：刘寄奴（即六月雪）研末，用量按伤部大小，供3~4次用完为宜。草鱼胆汁份量以渗润药末为度。生盐若干（烫泡伤用盐少许，火伤用盐量约为药末的二分之一）。将上述三味药和匀，涂搽伤处，热度即降，痛即减止，4~5日痊愈，甚有效。

或有雪水加草鱼鲜胆数只置罐内浸之备用。搽烫伤处，重者数天即愈，轻者次日即愈。

3. 益眼明目：草鱼肠洗净切断，放油，加胡椒粉少许，与蛋蒸食。要注意去除鱼胆，因草鱼胆有毒，不能食用。

〔烹任方法〕

1. 清蒸大鲩鱼

原料：去净鳞、鳃、内脏的鲩鱼1条（约2斤），肉丝1两，菘丝5钱，姜丝3分，葱丝（或茺茜）3分，葱条2条，精盐2钱，味精1钱半，胡椒粉3厘，绍酒2钱，上汤5两，麻油1分，湿蹄粉5钱，油2两。

制法：（1）将去净鳞、鳃、内脏的鲩鱼抹干鱼身，用盐5分擦匀鱼身内外，盛放在已放上葱条的盘上。（2）将肉丝、姜丝、菘丝加盐、味精各5分，湿蹄粉2钱，拌匀，平铺在鱼身上，淋油5钱，入笼旺火蒸熟，取出上盘，去掉葱条及原汁，在鱼面上撒上胡椒粉及葱丝。（3）猛火烧镬下油1两半至滚，淋在鱼身上。再起镬，饴酒，放入上汤、味精、精盐、麻油、湿蹄粉推芡，加尾油和匀，淋在鱼身上便成。

2. 西湖鲩鱼

原料：去净鳞、鳃、内脏的鲩鱼1条（约2斤），五柳料2两，精盐5分，生粉2两半，辣椒粒3钱，葱粒3钱，蒜茸2分，糖醋5两，麻油2斤（约耗油2两8分）。

制法：（1）将五柳料切成粒，在鱼面刻斜井字形，用盐涂匀鱼身内外，拍上干粉。（2）猛火烧镬下油2斤，用中火将鱼浸炸至身硬捞起，待油烧滚，再将鱼返炸，捞起去油上盘，即下料头、糖醋，用湿蹄粉打芡，加尾油、麻油和匀，淋在鱼身上而成。

3. 五柳鲩鱼

原料：去净鳞、鳃、内脏鲩鱼1条（约1斤半），葱丝5钱，辣椒丝3钱，五柳料3两，糖醋6两，精盐4钱，蒜

茸2钱，胡椒粉2厘，麻油1分，湿蹄粉3钱，油2两。

制法：（1）先将五柳料切成丝。（2）沸水加盐，把鱼浸熟，取出上盘，落胡椒粉、葱丝在鱼面上。（3）猛火烧镬下油至沸，淋在鱼身上，再放入糖醋、料头、湿蹄粉，打芡，加麻油和匀，淋在鱼身上便成。

4. 松子鱼

原料：净皖肉2条（每条约7两重），生粉2两3钱，芡粉2钱（生粉），味料1钱，精盐5分，净蛋1两4钱，糖醋5两半，三色蛋丝6钱，油3斤（约耗油3两）。

制法：（1）净皖鱼肉切人字花纹（勿断），加入味料1两，精盐5分，腌过，再上鸡蛋浆1两4钱拌匀，拍上生粉。（2）猛火烧镬下油至沸，将镬端离火位，然后放入皖鱼肉浸炸，再端回炉上炸至鱼肉身硬，呈金黄色，捞起去油，把鱼肉放在盘上。（3）随即起镬放入糖醋5两半煮沸，加湿蹄粉推芡，落麻油、包尾油和匀淋在鱼肉上，用炸好的三色蛋丝围边便成。一般家庭制食，不用蛋丝围边亦可。

5. 红烧鳊骨鱼

原料：去净鳞、鳃、内脏鳊鱼1条（约1斤半），姜丝5分，葱丝5分，香菇丝5钱，肉丝1两，胡椒粉3两，生粉2两，生抽1钱半，精盐1钱，味粉1钱，绍酒3钱，老抽1钱半，蒜茸5分，湿蹄粉8钱，二汤1斤半，生油5斤（约耗油5两）。

制法：（1）用刀将鱼脊骨起出，洗净，用盐涂匀鱼身内外，拍上干粉。（2）猛火烧镬下油，把鱼放在镬里浸炸至身硬，呈金黄色，捞起去油，随即放入肉丝、姜丝、蒜茸在镬爆香，落鱼加入二汤及味料同炆好上盘，把留下的原汁

加胡椒粉、老抽，用湿蹄粉打芡，加尾油、葱丝，淋上鱼面便成。

6. 西湖菊花鱼

原料：鲩鱼肉4两，五柳料粒1两，蒜茸3分，味精4分，精盐3分，生粉1两6钱，鸡蛋7钱，糖醋4两，麻油1分，生油2斤（约耗油1两半）。

制法：（1）将鲩鱼肉（要脊肉）斜刀切人字纹，横切3厘米一块，加味精、精盐拌匀，上蛋拍干粉。（2）猛火烧镬下油至滚，端离火位，放入鲩鱼肉，炸至身硬呈金黄色上盘。（3）随即起镬落五柳料粒、蒜茸、糖醋，用蹄粉打芡，加入麻油、尾油拌匀，淋上菊花鱼，另用炸蛋丝1钱半伴边。

7. 果汁鱼块

原料：净鱼块3两，制好果汁2两半，蛋2钱，精盐2分，生粉6钱，湿蹄粉1钱，油2斤（约耗油1两）。

制法：（1）把鱼块用盐拌匀，再落鸡蛋拌匀，拍上干粉。（2）猛火起镬落油至滚，将镬端离火位，落鱼块炸至身硬，呈金黄色，捞起滤去油，放在盘上即落果汁、湿蹄粉推芡，加尾油推匀，淋在鱼块上便成。

8. 红焖炸鱼

原料：净碎鲩鱼4两，姜丝、菇丝、蒜茸各5分，肉丝1钱，生粉8钱，味精5分，蹄粉1钱半，生抽1钱，老抽5分，精盐2分，绍酒5分，胡椒粉2厘，油1斤（耗油约1两）。

制法：（1）用盐把碎鲩鱼拌匀，拍干粉。（2）烧镬落油，把鱼炸至金黄色，倒在笊篱里。投料头下镬，落鱼赞

酒，加入二汤（或开水3两）、味料，把鱼焖好，撒上胡椒粉，加葱丝，用蹄粉打芡，加尾油拌匀上盘。

9. 生焖鲩鱼

原料：去净鳞、鳃、内脏并斩好的鲩鱼1斤2两，湿菇丝5钱，姜丝5钱，精盐1钱2分，生抽2分，味精1分，白糖3分，湿粉2钱，二汤8两，麻油1分，绍酒1钱，胡椒粉2厘，生油2斤（约耗油1两半）。

制法：（1）将斩好鲩鱼加精盐2分、生粉5分拌匀。（2）猛火烧镬下油至滚下鱼，油泡至八成熟，倒入笊篱，滤去油。（3）把镬放回火位，下姜丝、肉丝、湿菇丝、鱼体、精盐、味精、生抽、白糖，赞绍酒，落二汤加盖焖熟，落葱丝、胡椒粉、麻油、湿粉、生油推芡上盘。

二、鲤 鱼

〔别名〕赤鲤、鲤、禔龙、拐子、桃花脊。

〔产地〕黑龙江、黄河、长江、珠江流域及湖泊水库中均有分布。

〔药用部位〕肉、胆、血。

〔性味功效〕肉：甘、平。下水气，利尿消肿。胆：苦、寒，有毒。消热消炎，明目，治目热，赤肿青盲，滴耳治聋。

〔民间药方〕

1. 胃痛、胸部胀痛、消化不良：鲤鱼半市斤加胡椒、生姜、鸡内金、荸荠等少许，共煮汤服。
2. 全身浮肿：红鲤鱼半市斤，赤小豆50克，煮汤服。
3. 营养性水肿：鲤鱼1条（约1斤重），去鳞和内

脏，将白矾5~10克，放在鱼腹内，用浸湿的纸包鱼，再用黄泥糊上一层，放在火中煨熟，去掉黄泥和纸，一天分二次吃。

4. 孕妇水肿：鲤鱼1条，赤小豆200克，陈皮10克，蒜头1个，煮烂吃。

5. 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，用水煮熟吃。

6. 久咳不愈：鲤鱼半市斤，川贝末少量，煮汤服。

7. 咳嗽气喘：鲤鱼1条去鳞，泥裹煨熟，去刺研末，同糯米煮粥，空腹，日服1次。

8. 急性及慢性中耳炎：患耳洗净浓汁，滴入鲜鲤鱼胆汁，用棉球填塞耳孔，每天1次。

9. 妇女月经不调、腰疼痛、头昏心跳、不思饮食：当归15克，红豆50克，鲤鱼半市斤，生姜3片，米酒适量，煎汤服食。

10. 口眼歪斜：鲤鱼血与白糖，调匀后涂患侧（左歪涂右，右歪涂左），效果较好。

11. 脾虚自汗、夜尿甚多：糯米炖鲤鱼，糯米性味甘温，有暖脾胃、补中益气、止汗、缩小便等作用，为温补强壮之品，与鲤鱼配伍，健脾补气之力更强，除湿利水之功效尤其显著。用瓦盅盛糯米加水，取鲤鱼1条去内脏，放在糯米上，再加姜丝、油、酒少许，隔水炖熟食用。

〔烹饪方法〕

1. 姜葱焗鲤鱼

原料：去净鳞、鳃、内脏的原条鲤鱼1斤半，姜、葱各2两，蒜子5钱，湿陈皮5分，二汤1斤半，味粉2钱，盐

1钱，白糖1钱，老抽5钱，蚝油3钱，胡椒粉2厘，麻油1分，绍酒5钱，湿蹄粉3钱，油3两。

制法：（1）将姜去皮拍折切件（如老姜要滚去其辣味），蒜子拍扁，葱切长度，陈皮切丝。（2）猛火烧镬下油，将鲤鱼两面煎至黄色，取起。再放入姜、葱、陈皮丝、蒜、绍酒，落二汤及全部味料、鲤鱼，加盖，用中火焗熟。（3）取出原条鲤鱼放在盘上，镬内原汁撒上胡椒粉，用湿蹄粉推芡，加麻油、尾油推匀，淋在鱼身上便成。

2. 瓦罉焗鲤鱼

原料：去净鳞、鳃、内脏的鲤鱼1斤2钱，葱条5两，姜丝7钱，冬菇丝7钱，肉丝1两半，老抽3钱，生抽1钱，精盐1钱，陈皮丝5分，味精1钱，酒3钱，麻油2厘，胡椒粉2厘，猪油2两半，汤1两半。

制法：将鲤鱼擦上盐，瓦罉放上底笪，先放一半葱垫底后将鱼放下，把肉丝、菇丝、姜丝拌匀和剩下葱一齐放在鱼面，加二汤，再将陈皮、味精、老抽、生抽，用油烧至八成滚，赞入鲤鱼内加盖，中火焗至熟。取出鲤鱼平放在盘上，撒入胡椒粉，将各种料头放在鱼面，最后将原汁淋在面上便成。

三、 鲫 鱼

〔别名〕名鲋、鲋、佛鲫、喜头、童子鲫。

〔产地〕我国除西部高原地区外，各江河、湖、沟、池塘、水库、港道均有分布。

〔药用部位〕全鱼。

〔性味功效〕性温、味甘、咸，温中健胃，滋阴补肾，

补脑，除恶核肿毒。

〔民间药方〕

1. 久咳：鲫鱼半市斤，加红糖炖服，连服5~6次。
2. 胃痛作呕、消化不良、头目昏闷：鲫鱼半市斤，配沙仁、叩仁、生姜、胡椒等少许蒸汤服。
3. 脾胃寒冷、食欲不振：鲫鱼半市斤，豆豉10克，胡椒1.5克，老姜2片，陈皮10克，水煎空腹服。
4. 水肿、腹水臃胀：鲫鱼1条，冬瓜皮50~75克，去肠杂，煮烂吃。
5. 乳少：鲫鱼一条，冬虫草15克，漏芦25克，用鱼熬汤吃，草药用水煎服。或鲫鱼1~2条，油略煎，加姜、盐少许，鱼汤同服。
6. 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。
7. 炸鳃：枸杞菜连梗500克，鲫鱼1条，陈皮5克，生姜2片，用水煮熟，一天分2次吃。
8. 肺痈（咳嗽胸痛、痰浓味臭）：大鲫鱼1条，除去肠脏，以白果仁塞满鱼腹，麻线扎紧，放饭上蒸熟吃。
9. 牙痛：鲫鱼焙干，研末，撒于牙患处。
10. 麻疹（出齐清热法）：鲫鱼2条，豆腐250克，煮汤饮。
11. 痔疮：鲫鱼1条，韭菜200克，煮熟吃。
12. 无名肿毒：大鲫鱼胆汁涂患处，如痛甚，以芭蕉根捣烂涂敷。

〔烹饪方法〕

1. 香炆鲫鱼

原料：活鲫鱼1条（约1市斤），葱结5钱，姜块6