

中国家庭的理想藏书

本书涵盖各类食材 30 个门类，832 种，每种食材包括诗词吟咏、物种基源、生物成分、食材性能（性味归经、医学经典、中医辨证、现代研究）、食用注意和传说故事等 6 个部分。关注食材，关注健康。为了您的健康长寿，愿天下所有的人都来关注自己的饮食科学。

中华食材



内容丰富 讲解深入 生活必需 居家必备

合肥工业大学出版社

中国家庭的理想藏书

本书涵盖各类食材 30 个门类，832 种，每种食材包括诗词吟咏、物种基源、生物成分、食材性能（性味归经、医学经典、中医辨证、现代研究）、食用注意和传说故事等 6 个部分。关注食材，关注健康。为了您的健康长寿，愿天下所有的人都来关注自己的饮食科学。

中华食材

下

陈寿宏

编著

合肥工业大学出版社



※ 内容丰富 讲解深入 生活必需 居家必备 ※

第二十一章 河鱼类

鲋 鱼

五月鲋鱼已至燕，荔枝卢桔未应先。
赐鲜遍及中珰第，荐熟谁开寝庙筵。
白日风尘驰驿骑，炎天冰雪护江船。
银鳞细骨堪怜汝，玉箸金盘敢望传。

——《鲋鱼》·明·何景明

物种基源

鲋鱼（*Macrura reevesii*）为鱼纲鲱科动物鲋鱼的肉或全体，又名鲋、时鱼、三来、三黎、瘟鱼等，以体表光泽度良好，鳞片完整，不宜脱落，眼球饱满凸出，角膜透明，肌肉坚实者佳。在我国，鲋鱼产地相对较多，南北凡入海大河均有产出，如长江、珠江、钱塘江、富春江等水系，特别盛产于长江一带的江苏、安徽、江西、湖北、湖南等省。立夏至端午为盛产，以长江下游江阴、镇江、南京为最多。鲋鱼非常惜鳞，鱼身触网则不动，离水则难活。

生物成分

据测定，每100克可食鲋鱼含热能209.5千卡，水分65.2克，蛋白质16.9克，脂肪16.9克，碳水化合物0.2克，胆固醇188毫克，含维生素A、B₁、B₂、B₆、B₁₂、C、E及钙、锌、铁、镁、锰、铜、磷、钠、钾、硒等微量元素，还有15种氨基酸、胡萝卜素、尼克酸、烟酸、视黄醇等营养物质。

食材性能

1. 性味归经

鲋鱼，性微温，味甘；入脾、肺经。

2. 医学经典

《日用本草》：“鲋鱼甘温，开胃醒脾、清热解毒、润脏补虚。”

3. 中医辨证

鲋鱼补虚劳，益脾胃，既能补益虚劳、温脾补肺，又有消肿、消炎、解毒等功效，适宜体质虚弱、营养不良者以及小儿、产妇食用。

4. 现代研究

鲋鱼，鳞的药用价值很高，将芝麻油与鳞熬成油膏或鳞焙干为粉，是疗疔毒、烫伤、火烧

伤、腿疮下坠及下疳、血痣流血不止的特效药。

食用注意

- (1) 凡患有瘙痒性皮肤病者忌食鲢鱼。
- (2) 患有痛风症、红斑性狼疮、淋巴结核、支气管哮喘、肾炎、痢疾、痔疮等疾病之人忌食。

传说故事

一、鲢鱼嘴唇上红点的由来

相传，有一次，东海龙王来到大江入海口十八滩，在储潭建立水晶宫，先看到十八滩滩底多石，水清见底，是天然的淡水渔场，适合鲢鱼和一些淡水鱼类产卵和生存。如果能把它们赶到这里来产卵生子，不仅产卵多、繁殖快，而且体质好。

有一天，龙王找鲢鱼谈话，命令他当淡水鱼群司令，带领一些淡水鱼苗来十八滩产卵生子，繁衍后代。鲢鱼感到十分荣耀，但路途遥远十分艰难，且龙王的命令又不得违抗，于是游到中途就返回大海，向龙王谎报真情说到了十八滩。龙王明明知道它们没有到十八滩，但又没什么证据。

一天晚上，龙王来到储潭艮公庙，看见鲤鱼精，突然想出一条妙计：每年端午节汛期到来之前，要鲢鱼带领一些鱼苗来储潭艮公庙向鲤鱼精报到，鲢鱼产卵后要鲤鱼精做上记号。鲤鱼精遵照龙王旨意进行督促检查，给到了储潭的鲢鱼一一造册登记、给产了卵的鲢鱼嘴唇上盖上一个红印，定期向龙王汇报。这就是鲢鱼嘴唇上有个红点子的由来。

后来，鲢鱼和淡水鱼类在十八滩生活惯了，觉得这里山清水秀，环境优美，适合繁衍后代，抚育子孙，反而不愿回大海了。这就是十八滩盛产鲢鱼，成为天然渔场的原因。

二、妙法蒸鲢鱼

从前，在浙江富阳一个靠近富春江边的村子里，有一户姓张的乡绅人家，这家老夫妻俩有三个儿子。这对夫妻生平爱吃鲢鱼，因此在长子、次子择婚时，总要预先打听好哪家姑娘是蒸调鲢鱼的好手，方才上门求亲。所以，两个媳妇烧鲢鱼的手艺，确实一个胜过一个。

过了几年，三儿子也成了亲，娶的媳妇是位渔家之女。婚后，小夫妻十分恩爱。到了三朝，按照风俗旧例，新媳妇在这一天要“三朝入厨下，洗手作羹汤”，烧一样拿手好菜孝敬公婆。

当时，一般人家作羹汤都用鱼，所谓“吃剩有鱼”，“鱼”和“余”谐音，讨一个吉利的口彩。张家当然也是老规矩，早买好一条大鲢鱼，要试试新媳妇的手艺。

大媳妇和二媳妇早已听说新弟媳烧鲢鱼是巧手，但心里总不大相信，一个渔家之女，能烧出什么高明的鱼菜来。为了探出个究竟，俩人藏在暗处偷看。只见新媳妇一到厨房，将一块绣花围裙往腰上一系，麻利地取过鲢鱼，用水冲洗干净，取过菜刀，“嚓！嚓！嚓！”三下五除二，把鲢鱼身上的鳞片刮了个干干净净。大媳妇、二媳妇看到这里，忍不住用手捂住嘴，幸灾乐祸地走了。

原来，鲢鱼与别种鱼不同，它的油质都依附在鳞上面，若是将鳞刮去，那烧出来的鱼肉就会粗糙，不肥嫩。所以，两位嫂嫂一见新弟媳把鱼鳞刮去，都感到好笑，各自回房等着看笑话了。

过了不到半个时辰，一阵扑鼻的鱼香从厨房里飘出，闻得两位嫂嫂馋出了口水。两人快步

走出房门一看，只见新弟媳手托一只红漆木盘，盘里端端正正地放着一只青瓷海碗，碗里盛着一尾热气腾腾的鲥鱼。乳白色的鱼汤上，浮着一层淡黄色的鱼油；鱼背上均匀地撒着殷红的火腿丁、紫色的嫩姜芽、碧绿的香葱，衬着那雪白肥嫩的鱼身，不要说吃，就是看一眼，闻一闻，也够美的了。三媳妇把蒸好的鲥鱼端到堂前，公婆一尝果然好吃，赞不绝口地说道：“从来没有吃过这么又嫩、又香、又肥、又鲜的鲥鱼。”说得两个嫂嫂直纳闷儿。

事后，妯娌们在闲谈中，问到那次烧鱼的诀窍。三媳妇抿嘴笑道：“也没什么诀窍，我在娘家时，父母也喜欢吃鲥鱼，只是年岁大了，嫌鳞碍口。我细细寻思，得了一法，缝就纱囊一个，剖鲥鱼时先将鳞刮下，漂一漂装入纱囊扎牢，在蒸笼盖顶上钉一个钩钉，把纱囊挂在钉上，盖笼盖时，对准下面放的鱼碗，再用文火蒸透。这样，鱼鳞中的油汁滴进鱼碗里，鱼肉也就更肥嫩可口了。”两位嫂嫂听罢，心中不由得暗暗钦佩。

三、康熙与鲥鱼

鲥鱼一度曾为敬奉皇帝的“御膳”珍肴。公元1683年，清朝康熙皇帝为了品尝扬子江的鲥鱼，要各地安设塘坎，日则悬旌，夜则悬灯，备马三千余匹，役使数千人，从镇江到北京沿途三省，每县各官督率人夫运土修桥，铲石修路，昼夜奔忙，唯恐一时马蹶，致干重谴。清代著名诗人吴嘉纪曾写道：“打鲥鱼，供上用，船头密网犹未下，官长已备驿马送。樱桃入市笋味好，今岁鲥鱼偏不早。观者倏忽颜色欢，玉鳞跃出江中澜。天边举匕久相迟，冰镇箸护付飞骑。君不见金台铁瓮路三千，却限时辰二十二。”

刀 鲚 鱼

肩耸乍惊雷，腮红新出水。

辅以姜桂椒，未熟香浮鼻。

——《烹刀鱼》·宋·刘宰

物种基源

刀鲚（长颌鲚）（*C. ectenes*）为鲱行目鲱科动物鲚鱼的肉，又名鯮、鰮鱼、鰮鱼、鰮鱼、刀鱼、望鱼、糟鱼、江鲚、麻鲚、子鱼、凤尾鱼、毛花鱼，以鳞片紧贴鱼体，有光泽，鳃丝呈枯黄色并清晰明亮，无异味者佳。我国长江中下游地区河流及湖泊均有分布。

生物成分

据测定，每100克刀鲚鱼含蛋白质13.2克，脂肪5.5克，碳水化合物0.8克，还含有视黄素、维生素B₂、尼克酸、维生素E及微量元素钙、磷、铁、钾、钠、镁、锌、硒、铜、锰等营养物质。

食材性能

1. 性味归经

刀鲚鱼，味甘，性微温，归脾经。

2. 医学经典

《食鉴本草》：“补气活血，健脾开胃。”

3. 中医辨证

刀鲚鱼，补中益气，活血，有益于脾胃虚寒、中气不足所致瘦弱无力、食欲不振、呃逆喘促等症的康复。

4. 现代研究

刀鲚鱼有补气活血、泻火解毒之作用，对慢性胃肠功能紊乱、消化不良者有一定疗效。刀鲚鱼含蛋白质、脂肪及微量元素锌、硒等，有利于儿童的脑发育。药理研究还发现，刀鲚鱼所含之锌，能使血液中抗感染淋巴细胞增加，临床也证实刀鲚鱼有益于增强人体对化疗的耐受力。

食用注意

- (1) 凡湿热内盛或患有疥疮瘙痒之人忌食。
- (2) 患有急慢性肾炎病人忌食。

传说故事

越军食鲚鱼灭吴国的传说

传说春秋末年，越王勾践经过“卧薪尝胆”，积蓄了力量，对吴国发起决战，报仇雪耻。当时的吴王夫差由于得了西施，终日宴饮作乐，荒淫无度，残害忠良。百姓怨声载道，不愿替他卖命打仗。开始，越军节节胜利，后来受阻于太湖水面，无法攻克吴国都城，战争相持不下。越军军粮快要吃光，正欲撤退之际，忽然在越军的战船四周，浮游起成群结队的小鱼，这种小鱼就是刀鲚，据说是由吴王夫差吃剩后倒进太湖里的鲢鱼残肉、残骨变的。越军捕捞而食之，士气重振，很快攻进了吴国都城（今苏州），灭了吴国。关于这段传说，晋代张华著的《博物志》中曾有所记载。

鲢 鱼

寤寐闲思畴昔事，来往于怀日凡几。
伯鸾不可无孟光，岂为青眉并玉齿。
阿咸今与我不同，蛩蛩得草鱼得水。
流苏帐暖双杯行，春近梅妆香更清。
试唱刘郎竹枝曲，道是无晴还有晴。
长夜老夫方独坐，手把楞伽对灯火。

——《秀叔和章自言及再娶之事用元韵戏答之》·宋·王炎

物种基源

鲢鱼（*Ctenpharyngodon idel-lus*）为鱼纲鲤科动物草鱼的肉，又名草鱼、黑鲢、混子，以鲜活为好，特别是在夏秋季，为我国主要淡水养殖鱼类之一，分布于我国各大水系。

生物成分

据测定，每100克鲢鱼含能量110千卡，蛋白质16.6克，脂肪5.2克，碳水化合物0.7克及维生素B₁、B₂、A、E、胡萝卜素、视黄醇当量、胆固醇、尼克酸；还含微量元素钙、镁、

铁、锰、锌、铜、钾、磷、钠、硒等。

食材性能

1. 性味归经

鲩鱼，味甘，性温；入脾、胃经。

2. 医学经典

《医林纂要》：“平肝祛风，温中和胃，消食化滞。”

3. 中医辨证

鲩鱼有温暖中焦、滋补脾胃作用，可平肝、祛风、治痹、截疟，对虚劳、风虚、头痛等辅助食疗效果极佳。鱼胆可明目、降压，但降压的用量与中毒量基本相当，要注意。

4. 现代研究

鲩鱼具有防治高血压、动脉硬化的作用。鲩鱼含有丰富的不饱和脂肪酸对血液循环有利，因此可以通过改善血液循环、清除人体内过多的自由基，而起到防治高血压、动脉硬化等心血管疾病的作用，可作为心血管病人的保健食材。对身体瘦弱、食欲不振的人来说，鲩鱼肉嫩而不膩，可以开胃、滋补。

食用注意

- (1) 用于降血压的鱼胆用量要控制得恰到好处，因鱼胆有毒。
- (2) 不宜久食，长期食用易导致疥疮。
- (3) 有体癣、股癣、银屑病患者忌用。

传说故事

凭鱼味寻嫂

相传，古时有宋姓兄弟两人，满腹文章，很有学问，隐居西湖，以打鱼为生。当地恶棍赵大官人有一次游湖，路遇一个在湖边浣纱的妇女，见其美艳动人，就想霸占。派人一打听，原来这个妇女是宋兄之妻，就施用阴谋手段，害死了宋兄。恶势力的侵害，使宋家叔嫂非常激愤，两人一起上官府告状，企求伸张正义，使恶棍受到惩罚。他们哪知道，当时的官府是同恶势力一个鼻孔出气的，不但没受理他们的控诉，反而被一顿棒打，把他们赶出了官府。回家后，宋嫂要宋弟赶快收拾行囊外逃，以免恶棍跟踪前来报复。临行前，嫂嫂烧了一条草鱼，加糖加醋，烧法奇特。宋弟问嫂嫂：今天鱼怎烧得这个样子？嫂嫂说：“鱼有甜有酸，我是想让你这次外出，千万不要忘记你哥哥是怎么死的，你的生活若甜，不要忘记宋家受欺凌的辛酸，不要忘记你嫂嫂饮恨的辛酸。”弟弟听了很是激动，吃了鱼，牢记嫂嫂的心意而去，后来，宋弟取得了功名回到杭州，把那个恶棍给惩办了，报了杀兄之仇。可这时宋嫂已经离乡而去，一直查找不到下落。有一次，宋弟出去赴宴，在宴上吃到一道鱼菜，味道就是他离家时嫂嫂烧的那样，连忙询问是谁烧的，才知道正是他嫂嫂的杰作。原来，从他走后，嫂嫂为了避免恶棍来纠缠，隐姓埋名，躲入官家做厨工。宋弟找到了嫂嫂很是高兴，就辞了官职，把嫂嫂接回家，重新过起捕鱼为生的渔家生活。

鲮 鱼

八骏茫茫去不回，白云歌曲使人哀。

鲮鱼风起鲸鲵涌，青鸟何由海上来。

——《漫成》·明·刘基

物种基源

鲮鱼（*Cirrhitina molitorella*）为鱼纲鲤科动物鲮鱼的肉，又名土鲮鱼、石鲮鱼、土鲮、鲮公，以鲜活，鳞片紧贴鱼身，鱼体坚挺，有光泽者为佳，分布于我国华南及西南各水系中。

生物成分

鲮鱼，每100克可食部分含热能111千卡，水分81.1克，蛋白质17.1克，脂肪1.5克，灰分0.9克及维生素A、B₁、B₂、E，还含视黄醇当量、硫胺素、尼克酸和微量元素钾、钠、钙、镁、铁、锰、锌、磷、硒等。

食材性能

1. 性味归经

鲮鱼，味甘，性平；入肝、肾、脾、胃经。

2. 医学经典

《本草拾遗》：“健筋骨，活血行气，逐水利湿。”

3. 中医辨证

鲮鱼适宜体质虚弱、气血不足、营养不良之人食用，也适宜膀胱热结、小便不利、肝硬化腹水、营养不良性水肿之人食用。

4. 现代研究

鲮鱼的营养特点是营养素全面、脂肪少，含有丰富的蛋白质、多种维生素、微量元素及人体所必需的氨基酸，所以吃起来既鲜嫩又不肥腻，还有点甜丝丝的感觉。常吃鲮鱼不仅能健身，还能减少肥胖，有助于降血压和降血脂，使人延年益寿。鲮鱼肉还能防治动脉硬化、高血压和冠心病，并有降低胆固醇的作用，对中老年人和肥胖人群也特别适宜。

食用注意

凡患有瘙痒性皮肤病者忌食。

传说故事

“绉纱鱼腐”的传说

相传，清乾隆年间，广东罗定双龙村的龙哥、龙妹兄妹俩相依为命，勤耕苦种，艰难维持生活。穷归穷，他俩人缘好，村里谁家需要帮忙，他俩都二话不说就去帮忙了。好不容易又到了腊月廿八，快过年了。兄妹俩为过年的事发愁。缺钱、缺粮、缺肉，怎么过年？其间还要招待亲戚，怎么办？一天夜里，龙哥梦见济公在山崖上煮鱼，只见济公像玩把戏似的，把鱼捏在

手里，眨眼间，小鱼丸就不断地从他的手中飞出，飞落锅里，袅袅炊烟夹带着阵阵清香。龙哥正想看个究竟，一阵狗吠把好梦惊醒。第二天一大早，龙哥把这个梦告诉了龙妹，天赋聪慧的龙妹如此这般地与龙哥做出了决定——去捕鱼。龙哥没有小船，他游到江中凸起的岩石上，看准有鱼儿的地方撒开渔网，来不及逃走的鱼儿被网住了。如此反复，屡有收获，且多是鲢鱼，装鱼的桶也逐渐满了。龙哥兴冲冲地回到家里。龙妹见到活蹦带跳的鲢鱼，甚为高兴。龙妹洗鱼，龙哥把鲜鲢鱼起肉，去骨剥皮，取净肉，再剁成肉茸，加鸡蛋清、粉心、食盐等调味料，反复搅拌成有一定弹性的鱼胶，然后像济公那样，把鱼胶捏在掌中，从虎口处挤出小丸，再用汤匙剔落在油锅里，用慢火炸至金黄色后捞起。这半透明的鱼丸，薄如轻纱，形如金球，香气四溢，入口甘香酥脆，松软而略带韧性。邻里闻香而动，纷纷来到龙哥龙妹家探个究竟。当大家品尝后，都异口同声地说了三个字：“好味道。”此时，龙哥龙妹把金黄色的鱼丸用清水煮片刻，再配以青菜，味道更佳，甘香嫩滑，妙不可言。龙哥龙妹为这种鱼丸起名“绉纱鱼腐”。几年之后，“绉纱鱼腐”就成了当地宴客必备的传统菜式之一，并名扬天下。

鲫 鱼

天池鲫鱼长一尺，鳞光鬣动杨枝磔。

西城隐吏江东客，昼日驰来夺炎赫。

——《对酬高员外鲫鱼》·宋·梅尧臣

物种基源

鲫鱼 [Carassius auratus] 为鱼纲鲤科，古称“鲋”，又称鲋鱼，又名河鲫、喜鱼、喜头、鲫拐子、童子鲫、头鱼、河鲫鱼、月鲫仔、土鱼、鲫壳子、刀子鱼、朝鱼等。体侧扁、宽而高、腹部圆，背大圆鳞。体银色，背部较深，鳍呈灰红色。长 15~20 厘米，重 0.25~0.5 千克。广泛分布于我国各地淡水中，为我国各地普遍食用的上等鱼类。

另有一种银鲫，为鲫鱼的一个亚种，盛产于黑龙江流域和新疆额尔齐斯河，体宽大，可重达 3 千克，为优良养殖鱼种。

生物成分

据测定，每 100 克可食鲫鱼含热能 112 千卡，水分 75.4 克，蛋白质 19.5 克，碳水化合物 0.1 克，脂肪 3.4 克，此外还含有钙、磷、铁、锌、铜、硒多种微量元素和维生素 A、B₁、B₂、B₁₂ 与烟酸、视黄醇当量、廿碳五烯酸等营养物质。

鲫鱼肉质细嫩，肉味甘美，吃起来既新鲜又不肥腻，自古就是产妇催乳的最佳补品。

食材性能

1. 性味归经

鲫鱼，味甘、性平、微温；入脾、胃、大肠经。

2. 医学经典

《名医别录》：“补脾健胃，除湿消肿，通血脉。”

3. 中医辨证

鲫鱼有健脾利湿、和中开胃、活血通络、养肺止咳、益气止血、温中下气的功效，对脾胃虚弱、水肿、溃疡、气管炎、哮喘、消渴有很好的滋补作用，对风寒咳嗽尤宜汤食。

4. 现代研究

鲫鱼对食欲不振、风寒久咳、痢疾、便血、呕吐、水肿、乳少、淋病、痈肿、溃疡、糖尿病的营养与康复有一定的辅助疗效。

食用注意

(1) 烧时不宜放姜过早，烧鱼时应在放油后鱼被加热，蛋白质凝固后再放姜，生姜便能充分发挥去腥作用。若将生姜和鱼同时放入油锅，鱼体被加热后，其浸出液的蛋白质将会阻碍生姜的去腥作用，影响口味。

(2) 不应和鹿肉、芥菜、猪肝同时食用，若同时食用，容易加重过敏体质者的过敏反应，故不宜同时食用。

(3) 服中药厚朴时不宜食用。《本草逢原》说：“鲫鱼，有厚朴之戒，以厚朴泄胃气，鲫鱼益胃气”，故服中药厚朴时不宜食鲫鱼。

(4) 不宜与鸡肉同时食用，易生痈疽。

(5) 不宜与砂糖同时食用，易疳虫（机制有待探讨）。

(6) 不宜与天冬、麦冬同时食用。

(7) 服异烟肼时不宜食用。异烟肼有使鲫鱼被食入后所产生的组胺蓄积的作用，服异烟肼食用鲫鱼，容易导致组胺中毒，出现心悸、头晕、头痛、面部麻胀等症状。

(8) 不应食用死后放久的鲫鱼。鱼的鳃和内脏里藏有很多细菌，鱼一旦死亡，这些部位的细菌迅速繁殖，并穿透鳃和脊柱边上的大血管，沿血管很快伸向肌肉组织。

传说故事

一、张仲景与鲫鱼汤

相传，在张仲景时期，有家渔民每天靠辛勤地捕鱼、卖鱼为生，即使是这样，所挣的钱也刚刚维持贫困的生活。渔夫有一女，因为家境贫寒，身体一直不好。有一天，女儿一下子病倒了，渔夫的家境更是雪上加霜，老两口焦急万分，毕竟只有一个女儿，自己的后半生还指望有人养老送终啊。老两口请了大夫，并按大夫的处方抓药，可女儿的病并没有好转的迹象，经济上的拮据更不用说了。

有一天，他们请来了当时很有名的大夫张仲景，张仲景看其面色苍白，气息奄奄，认真地诊过脉后，认为姑娘的身体已经极其虚弱了，一般的药物也不能发挥什么功效，贵重的药物渔夫又承担不起，怎么办呢？张仲景看着眼前的渔船，眼睛一亮说：“我可以治姑娘的病，也不收费，只要你每天给我一尾鲫鱼。”于是张每天都将药汤送到渔夫家中，临走时带走鲫鱼一尾。慢慢地，姑娘的气色好多了，精神也慢慢地恢复了许多。渔夫很感谢张仲景，夸赞他的医技精湛。张仲景说：“其实我并没用什么药，每天的药汤只是用你给我的鲫鱼煮的汤啊！”

二、柳叶神鱼

在柳叶湖边，有一尊奇石，它高约2米，长约4米，这就是传说中的柳叶神鲫石。它有头有尾，有背有嘴，下面水纹清晰可见，浑然天成。

传说这个柳叶鲫是洞庭龙王三太子所变，三太子风流倜傥，才华横溢，深得龙王喜爱，是龙王指定的龙宫嫡传人。三太子原本住在洞庭龙宫，但听洞庭的千年龟神说，在洞庭阳山脚下

有一绝色女子名叫嫦娥，在月亮山上的月亮台刻苦修炼，祈求成仙降甘露而造福人间。

于是三太子就变成一条鲫鱼从洞庭湖来到月亮山脚下的柳叶湖。他不见则已，一见钟情，再也离不开她，于是便天天在此守候。龙王三太子为了打动嫦娥，每天在柳叶湖上跳七七四十九个舞，唱九九八十一首情歌。天长日久，嫦娥终于被其感动，两人生死相恋，天天相守月亮山脚下。但嫦娥毕竟是奇异的女子，她无意中误食了后羿炼的一颗仙丹，嫦娥吃下这仙丹，加之修炼已久，便立即成仙飘逝到了月宫。就在嫦娥成仙飘然之际，这痴情的龙王三太子，发了疯一样，拼尽全身力量，沿泉水逆流而上，大声呼唤嫦娥的名字，一心想拉住嫦娥。然而，这一切都无济于事，嫦娥飞去，永远入住了广寒宫。嫦娥看着心爱的人离自己越来越远，伤心得泪如雨下，泪水化成一湾清泉，与人间甘露汇入柳叶湖水，滋润着人间万物。

想到在月亮山下再也看不见嫦娥，痴情的龙王三太子也无意再活了，他力气殆尽就永远变成了一尊化石，与柳叶湖清波日夜相伴，永不分离。这段美好的爱情故事，也一直在湖湘一带广为流传。同时还流传着：摸摸鲫鱼石的头，平平安安无忧愁；摸摸鲫鱼石的嘴，爱你终身都不悔；摸摸鲫鱼石的眼，财源滚滚跟您赶。

三、李时珍与鲫鱼

一天，李时珍在雨湖对岸的乡间行医，要经过一条小河。可是，河床的木板桥却被山水冲垮了。李时珍正担心过不了河的时候，有个五大三粗的年轻人走了过来，说：“你不是李大夫吗？来来来，我背你过河。”

过河后，李时珍对年轻人说：“太感谢你了，不过，在你背我过河的时候，我给你切了一下手脉，发现你筋骨有疾。现在给你一张药方，只要照方抓药，连服三剂，保你无事。”这年轻人听了，嘴里说：“有劳李郎中，后生一定遵嘱照办。”心中却暗想：我的身子健得像头犍水牯，一点点筋骨痛值得什么大惊小怪的，等李时珍一走，他就把药方丢了。

半个月后，李时珍行医又来到这里，见河边附近的村里有人在哭泣，就上前去打听。原来，有家穷人的大板锄病倒在床。全家老的老，小的小，生活没着落，成天总是哭。李时珍钻进屋去一看，不禁大吃一惊：床上病倒的正是背他过河的那个年轻人啊！经过询问，才知道这年轻人没照他河边说的办，小病不治，才酿成大病。望、闻、问、切之后，他对年轻人说：“你这是筋骨病。水边的人，常年风里来，雨里去，干一脚，湿一脚，十有八九的人轻重不同地患有这种病，严重了就会瘫痪，幸好你的病还可以诊治……”

一听说还可以治，左邻右舍的人就议论纷纷。有的说：“李大夫，你就费心尽力给他诊吧！”有的说：“有用得着我们帮忙的地方你尽量说，穷不帮穷谁照应呢？”李时珍见大家如此热心肠，心里暖烘烘的，说：“这雨湖鲫鱼就是一味好药。它背脊草青，鳃边金黄，尾鳍比一般鲫鱼还要多两根刺，有温中补虚的功效。用它煮金荞麦，然后吃鱼喝汤，保准不出三天，病人就能起床。”

雨湖鲫鱼好办，大家用卡子钓几尾就是了。可当时谁也不认识什么是金荞麦呀！李时珍又带人上山，挖回金荞麦，并教他们辨认。这法子果真灵验，那个年轻人的病很快就好了。“金荞麦煮鲫鱼，能治筋骨痛”，就这样代代相传下来了。

四、济公与鲫鱼

济公和尚路过江苏武进与丹阳交界的南观庙附近，见农夫在田内插秧，济公便与农夫打赌说：“你们今日从早插到晚，此秧插不到头。”农夫不信。济公趁其不备时，将脚上的两只蒲草鞋放入稻田，蒲草鞋下水即刻变成两条鲫鱼，穿游不息。农夫见鱼，一齐围拢捉鱼，直到傍晚

尚未捉到。此时，济公再回南观庙时，见农夫还在捉鱼，留下一截秧没有栽到头，即对农夫说：“我说你们到晚秧栽不到头，你们还不信。”农夫答：“田里有两条鲫鱼，捉了一天仍未捉获。”济公曰：“哪来鲫鱼？”然后将脚伸入田里，两条鲫鱼先后变成两只蒲草鞋，济公穿上后，便扬长而去。自此，“摸蒲鞋”一语，在本地广为流传。

鲫鱼趣

一、中国捕到的最大鲫鱼

鲫鱼，一般重3两（150克），大的有1斤（500克）。1斤以上的鲫鱼就比较少见。

最大的鲫鱼叫“银鲫”，一条就有3.3千克重。2012年6月7日，在新疆额尔齐斯河捕到的。

银鲫全身银灰色，生活在湖泊、河湾和池塘等流动缓慢的水中，吃水生植物和螺、蚌、水生昆虫和虾蟹之类。

我国的银鲫产于黑龙江流域、呼伦湖和新疆额尔齐斯河流域。

二、中国试管鲫鱼

生物研究所的科学家培育的世界上第一尾无性杂交“试管鲫鱼”，于1980年4月29日获得成功。

这项技术非常复杂、困难。如果不是这样，世界各国早就搞成功了。

简单地说，先把一条鱼卵中的细胞核去掉，再把另一条正在发情的鱼的胚胎细胞的细胞核取出来，放进前一条鱼的细胞里，然后加以培育，结果就长出这样一条无性繁殖的试管鲫鱼了。

中国科学院武汉水生生物研究所的科学家曾经做过多次试验。有一次，他们用189个细胞核移植到卵里面，大都失败了，只有两个活到“鱼苗期”。后来，科学家把草鱼的细胞核同泥鳅的细胞质结合起来，但后来还是死于发育畸形。

这次的试管鲫鱼一直生活正常，到4个月的时候，已长到10厘米多，后来长大成鱼。在它一周岁的时候，上海《文汇报》（1981年6月17日）作了报道，还登了这条鱼的照片。

鲈 鱼

江上往来人，但爱鲈鱼美。

君看一叶舟，出没风波里。

——《江上渔者》·宋·范仲淹

物种基源

鲈鱼 [Lateolabrax japonicus] 为鱼纲鲈科动物鲈鱼的肉或全体，又名花鲈、鲈子鱼、鲈板、花寨、四鳃鲈等。体延长，侧扁口大、斜裂，下颌突出，吻尖。体被小栉鳞，侧线完全。体背侧银灰色，腹部银白色，体侧及背鳍上散布小黑斑。长25~60厘米，重1.5~5千克，大的可达15~25千克，食肉鱼类，性凶猛，摄食鱼、虾，喜栖息于江河咸淡水交汇处，亦进入淡水，可作港养对象。我国各江、河入海口均有产出，我国上海松江四鳃鲈驰名中外，与长江鲥鱼、黄河大鲤鱼、太湖银鱼，为我国“四大名鱼”之一。

生物成分

经测定，每 100 克鲈鱼，含热能 129 千卡，含水分 76.5 克，蛋白质 19.8 克，脂肪 5.1 克，碳水化合物 0.4 克，维生素 A、B₁、B₂、B₆、B₁₂、C、D、E 及烟酸、叶酸，还含有钾、钠、钙、镁、锌、铜、锰、硒、铁微量元素与 DHA（被称为“脑黄金”）等营养物质。

食材性能

1. 性味归经

鲈鱼，味甘，性平；归肝、脾、胃经。

鲈鱼鳃，味甘，性平；归肺经，可用于止咳化痰。

2. 医学经典

《本草衍义》，“鲈鱼，益筋骨。”

3. 中医辨证

鲈鱼具有补肝肾，益脾胃，化痰止咳之功效，对肝肾不足的人具有很好的补益作用，还可以辅助治疗胎动不安、乳汁分泌少等症。鲈鱼鳃有止咳化痰的功效，可治小儿百日咳和老年慢性气管炎。

4. 现代研究

鲈鱼中有较多的铜元素，能维持神经系统的正常功能，并具有促进物质代谢的关键元素——酶。

食用注意

- (1) 凡是有皮肤病、疮疡之人忌食。
- (2) 鲈鱼不可与牛、羊油、奶酪同食。
- (3) 鲈鱼不可与中药荆芥同食。
- (4) 鲈鱼是食肉性鱼类，鲈鱼肝不宜食用。

传说故事

一、吕洞宾与松江鲈鱼

相传，八仙之一吕洞宾，看世间碌碌、人事匆匆，心想世上人为自己的儿女呕心沥血，做牛做马，含辛茹苦，百般呵护，真是可怜天下父母心。而对父母的孝敬能有多深呢？这天他化装成一位卖汤圆的，肩挑担子，来到了松江，歇下担子，敲响梆子，嘴上大声叫道：“卖汤圆，卖汤圆，小二哥的汤圆圆又圆，大汤圆三个二铜钱，小汤圆二个三铜钱，要买趁热吃汤圆。”

附近一位大哥听了，以为他喊错了，好奇地问：“卖汤圆的这位老板，你是不是错了，小汤圆怎么比大汤圆卖得贵呀？是不是馅子不同呀？”

吕洞宾说：“这位大哥，我没有说错，馅子是一样的，我只想将价钱卖得特别一点，姜太公钓鱼——愿者上钩。”

这时一位中年汉子拿了个大碗来买汤圆，吕洞宾问：“要大的还是要小的？”

中年人说：“馅子一样吗？”

“一样。”“哦！大的便宜我当然要大的，给你四个铜钱要六个汤圆。”

“大哥，你买汤圆给谁吃呀？”

“给我儿子吃。”

过了会，来了个年轻的，拿两个大碗，给了八个铜钱，要买十二个大汤圆。

“小伙子，买那么多，给谁吃呀？”

“跟我老婆一人六个。”

吕洞宾一直卖到中午，没有碰到一位是给老人买的，正想收摊子，这时来了位拿小碗的中年人，交上六个铜钱，说要买四个小汤圆。

吕洞宾问：“大哥喂，你的六个铜钱可以买九个大汤圆，你只买四个小的，这不是明摆着吃亏了？”

中年人说：“不瞒你老板，我妈有病在床，听到你梆子响，想吃以前最爱吃的汤圆，我就给她买几个，让她尝尝。”

“那你买大汤圆合算呀。”

“老板你有所不知，我妈年纪大了，我怕她年老喉咙会噎着，又怕这糯米粉太黏，会‘顿肚’，所以多花点钱买小点儿的。”

“那你只买四个，你自己吃什么呀？”

“实话告诉你老板，咱家贫穷，没有余钱买这种好东西吃，妈要吃，做儿子的应该孝顺她老人家，我自己随便弄点野菜杂粮对付一下就行，咱不能亏待妈妈呀！她还有几年福可享呀。”

吕洞宾竖起大拇指：“对呀！是应该孝敬老人，孝敬老人的人是会有好报的。”

“谢谢这位老板，这是我们小辈应该回报老人的事。”

到了第四天，吕洞宾卖汤圆卖了四天，就这么一位是买给老人吃的，正唏嘘间，忽然见那位买小汤圆的中年人，搀着一位白发苍苍的老婆婆健步而来，老婆婆向吕洞宾道个万福：“谢谢这位老板，你的汤圆治好了老身的病，现在是百病全消了，可老身就是想不通，自从吃了你的汤圆，三天来我一直不想吃饭了，我又不想当神仙，这样下去怎么得了。”

“婆婆呀！你不要谢我，应该谢你有一个孝顺儿子，你看看桥下有什么。”

老婆婆往桥下一看，只见有四条鲈鱼在水中嬉游，吕洞宾轻轻拍了下老婆婆的背，只见老婆婆“哇”的一声，四个汤圆从口中飞奔而出，四条鲈鱼一条一个把汤圆吞入口中，只因汤圆在老婆婆肚中待了三天，又硬又韧，鲈鱼吞不下肚，用力一挤，便把两个腮挤成了四腮。

这就是松江四腮鲈鱼的来历！

而那老婆婆从此之后百病全无，过了百岁后才去世，儿子也因孝顺母亲，勤劳致富，儿孙满堂。

二、左慈戏曹操

相传，有一年冬天，曹操在许昌大宴群臣，忽然来了一个不速之客，名叫左慈。他看见席上只有一道鱼，就说：“吃鱼一定要吃松江鲈鱼。”曹操说：“这里哪来的松江鲈鱼？”左慈说：“我能钓来。”说着，拿起钓鱼竿，跑到盛鱼的池子边，一会儿就钓上了很多条鲈鱼。曹操说：“那池里的鱼还要你来钓么？”左慈说：“天下鲈鱼只有两腮，唯独松江鲈鱼有四腮，不信请看。”大家一看，果然是四腮，引得大家哄堂大笑。

三、思鲈弃官

《晋书》记载了这样一个故事：晋代人张翰，老家吴郡（今苏州）。他在洛阳做官时，忽见西风起，想念家乡的菰菜、莼羹、鲈鱼脍，竟弃官而回故乡。成语“莼鲈之思”已经成为人们

思乡的比喻了。

四、隋炀帝赞鲈鱼

古书中记载了这样一件事：隋炀帝游江南时，吴郡献上松江鲈脍。隋炀帝称赞说：“这是金韭玉脍，东南佳味。”所谓金韭玉脍，说的是韭黄脍鲈鱼丝。因为韭黄黄似金，鲈丝洁如玉，这样的佳肴可以说色香味俱全啦。

五、乾隆蟹对鲈鱼

相传，乾隆最后一次下江南时，微服察访松江，正巧碰上松江府过40岁生日。前来祝寿者人山人海。乾隆早有耳闻松江府为官霸道，鱼肉百姓，今天正好去看个真假。于是乾隆拿出五枚铜钱，递到管收寿礼的师爷手上，师爷见来者寿礼太薄，忙转告松江府，松江府问：“来者何许人也？”师爷回道：“比较略逊的布衣老头。”松江府说：“先怠着，明日再说。”可到开席时，乾隆毫不客气坐到松江府陪至亲与同僚的首桌首席，施礼支席者叫他走开，乾隆就是不离开。松江府一看十二分的不快活，但又不便当众发作，忍气吞声勉强开席，准备在席上当众羞辱这貌不惊人又不知趣的穷老头。菜上到螃蟹与鲈鱼，松江府发话：“今天为本府老爷我四十荣庆大寿，喝闷酒不热闹，何不来吟诗作对热闹热闹，我先出上联，诸位续下联，从首席开始，对不上的灌酒三十盅”。众人赞同。松江府：“四腮鲈鱼独霸松江一方。”上联一出，众声附和，拍手喊好，并催促乾隆：“该首席的了。”乾隆不慌不忙续出下联：“八足螃蟹横行天下九州。”

下联一出，一片鸦静，众人呆若木鸡。一个个朝松江府脸上看，这时松江府脸像血布，恼羞成怒，命家人撤去乾隆的席位，赶出宴厅，乾隆见此，慢条斯理掏出腰间的随身玉玺，常人一看犹然可，松江府与同僚一看，齐刷刷跪到乾隆脚下。高呼：“吾皇万岁！万岁！万万岁！”这时御林军保镖也进来了，拿了松江府，为松江百姓除了一害。

鲢 鱼

短棹轻舟南水湖，青山渐隐有还无。

薄云才散出新月，旋舞青鲢吐翠珠。

——《过南水湖》·现代·竹林琴

物种基源

鲢鱼（*Hypophthalmichthys molitrix*）为鱼纲鲤科动物鲢鱼的肉，又名白叶鲢、洋胖子、花鲢、白鲢、白脚鲢，以鲜活度好，鱼眼球饱满，角膜清亮，有弹性，鳞片贴附紧密，肌肉切面有光泽为佳。我国四大家鱼之一。我国海南还产一种叫大鳞白鲢，俗称“鲮鱼”。鲢鱼分布于我国各大水系，但以养殖为主。

生物成分

据测定，每100克可食鲢鱼肉含热能118千卡，水分77.4克，蛋白质17.8克，脂肪3.6克及维生素A、B₁、B₂、E、尼克酸、硫胺素、视黄醇当量，还含微量元素铜、硒、钠、铁、锰、钙、镁、锌、钾、磷等。

食材性能

1. 性味归经

鲢鱼，味甘，性温；归脾、胃经。

2. 医学经典

《本草纲目》：“温中，益气，泽肤。”

3. 中医辨证

鲢鱼暖胃、补气，对脾胃虚寒、食少腹痛、胃纳减少、皮肤粗糙无光泽等症有食疗作用。

4. 现代研究

鲢鱼富含蛋白质及氨基酸，还含有脂肪、糖类、灰分、钙、磷、铁、维生素 B₁、B₂、尼克酸等营养成分，均可为机体所利用，其营养价值与青鱼相近。可用于脾胃虚弱、水肿、咳嗽、气喘等病的治疗，尤其适用于胃寒疼痛或由消化不良引起的慢性胃炎。

食用注意

鲢鱼最好不与甘草同食。

传说故事

一、拆烩鲢鱼头的来历

清末，镇江有个财主，雇了工匠建造新屋和私家花园。这个财主有天请客，见管家买了好几条大鲢鱼，就叫厨师用鱼肉烧菜待客，而将鱼头烧熟后给木匠、泥水匠吃。财主十分精明，怕鲢鱼头骨多，吃起来费事，会耽误工时，就叮嘱厨师把鱼头拆骨后再烧煮。厨师见财主对待工匠如此刻薄，嘴上应着，等财主一转身，就气愤地把案板上用来宴客的鸡肉、火腿、海参和各种鲜味佐料都顺手抓了一大把，放入锅中，同鱼头皮肉一起烧煮。这天中午，泥水木工们津津有味地吃完了这道“什锦菜”，连声称赞，说厨师的手艺不同凡响。数年之后，这位厨师自己开了一家小饭馆，经常烧制“拆烩鲢鱼头”招待过往商客。由于滋味鲜美，因此，这道菜很快闻名遐迩，这家小饭馆生意也越来越兴旺。其他饭店菜馆也争着效仿，并又有新的发展。久而久之，“拆烩鲢鱼头”就成了淮扬传统名菜之一。

二、成都名肴——大蒜烧鲢鱼

20 世纪 80 年代初，成都西安路北的三洞桥，四周还是大片农田，与不远处的永陵（王建墓）遥遥相望。三洞桥的出名是因为这里有一家餐馆叫“带江草堂”，一般人直呼为“邹鲢鱼”。抗日战争前，这里有靠城墙土路，竹篱茅屋，环境极为雅致，“邹鲢鱼”烹饪的鲢鱼，极为有名。徐悲鸿、张大千等品尝后曾题画留字。新中国成立后，郭沫若亦曾题诗相赠，“大蒜烧鲢鱼”后成为川菜中的名品。

一位编辑年轻时常在这一段河道游泳，上岸便一脚踏进河边的茶铺喝茶解渴。一次，有一位同事结婚，宴客就选在“邹鲢鱼”。而大厨师听说来了一拨文人，其中还有流沙河先生，便亲自下厨，烹制了餐馆的当家菜——“大蒜烧鲢鱼”，做毕，亲自端上来，与流沙河相谈甚欢，引为知音。这餐馆有了这些“掌故”，常为成都人所津津乐道。若是外地的客人来了，服务员杯盘