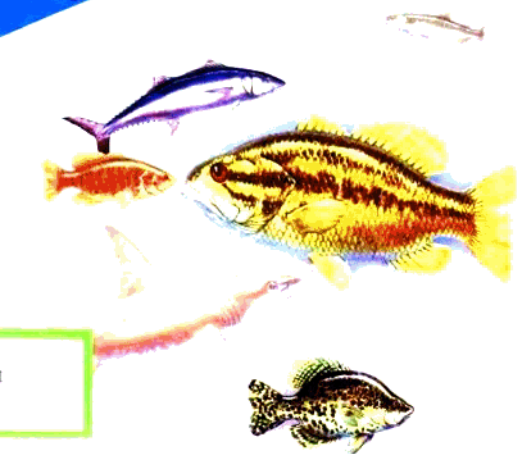


百鱼症百病

● 吴 舟 编著

● 上海中医药大学出版社



前 言

俗话说：“无鱼不鲜”。分析“鲜”字，左边是个“鱼”字旁，可见鱼品历来就以鲜美著称。随着人民生活水平的不断提高，鱼类食品已进入寻常百姓家庭，成为人们日常膳食的重要组成部分。

营养学家认为，每周餐桌上至少要有一顿鱼类食品。理由是：鱼类中含有丰富的营养成分，又易于被人体消化吸收。鱼肉的蛋白质含量较高，其氨基酸组成与畜肉相似，是优质动物蛋白的良好来源之一。大多数鱼类脂肪含量较低，且多由不饱和脂肪酸组成，具有降低血清胆固醇的作用，对防治高脂血症和冠心病大有益处。鱼肉中还含有人体所需要的矿物质钙、磷、铁，以及维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂ 和维生素 D 等。此外，鱼类食品还能促进大脑发育，“吃鱼健脑”已成为不争的事实。

《百鱼治百病》融科学性、实用性、趣味性于一体，简明通俗地介绍 100 多种海水或淡水鱼的生物知识、药用历史、营养成分、性味功能、食疗选方以及相关的趣闻轶事，具有较强的可读性。为便于识别，书中附有墨线图百余幅。在附录中还简要介绍了活鱼、鲜鱼、卤鲜鱼、咸鱼和干鱼的质量识别，以及病鱼、污染鱼的识别方法，在食疗选方中，对鱼的初加工（除另有要求外），一般都要刮鳞、去内脏、抠腮、洗净。

鱼类食品虽然是美味佳肴，但它和药物一样，也有寒、热、

温、凉的属性。因此,食鱼或作为辅助治疗、保健时,应根据自身的体质,选择不同的鱼类,才能更有益于健康。此外,有些鱼的胆汁虽然也可治病,但具有毒性,且中毒后尚无特效解救方法,故不宜滥服鱼胆汁。若确需使用,也应遵照医嘱。

由于学识水平所限,书中疏误之处实属难免,敬请读者批评指正。

编 者

1998 年 11 月于连云港

目 录

鲤鱼	(1)
凤鲊	(4)
银鱼	(6)
琴鱼	(8)
鲫鱼	(10)
黑鱼	(14)
草鱼	(17)
青鱼	(19)
武昌鱼	(22)
泥鳅	(25)
鲩鱼	(29)
刀鲊	(31)
弹涂鱼	(33)
鲥鱼	(35)
鳊鱼	(38)
沙光鱼	(41)
鲈鱼	(44)
胡子鲶	(46)
黄颡鱼	(48)

大麻哈鱼	(50)
河豚	(52)
鳙鱼	(56)
鲢鱼	(58)
鳊鱼	(61)
海鳗	(64)
海马	(66)
海龙	(69)
鲳鱼	(71)
鲛鳐	(74)
海蛾	(76)
鳓鱼	(78)
黄鲳	(80)
比目鱼	(84)
象皮鱼	(86)
鳐鱼	(88)
飞鱼	(90)
翘嘴红鲌	(91)
大黄鱼·小黄鱼	(93)
黄姑鱼·白姑鱼	(98)
鲚鱼	(100)
梅童鱼	(102)
长蛇鲻	(103)
金鱼	(105)
赤虹	(106)
青鳞鱼	(109)

太平洋鲱鱼·····	(110)
鲱鱼·····	(112)
鲈鱼·····	(114)
鳟鱼·····	(115)
鲦鱼·····	(117)
鳊鱼·····	(119)
鳊鱼·····	(120)
鲸鱼·····	(122)
鲛鱼·····	(123)
塘鳢鱼·····	(125)
鬼鲇·····	(126)
中华鲟鱼·····	(128)
七鳃鳗·····	(130)
鳊鱼·····	(131)
鲟鱼·····	(133)
黄尾蜜鲷鱼·····	(135)
麻花鱼·····	(137)
鲷鱼·····	(138)
鲷鱼·····	(140)
鲈鲤鱼·····	(141)
真鲷·····	(142)
黄斑鲷·鹿斑鲷·长棘鲷·····	(144)
鲨鱼·····	(146)
红甲鱼·····	(151)
花鲷·唇鲷·····	(152)
华鲷·····	(153)

泉水鱼.....	(155)
华鯨.....	(156)
鯉鱼.....	(157)
带鱼.....	(158)
蓝点马鲛鱼.....	(162)
梭鲈·梭鲈.....	(163)
黄唇鱼.....	(165)
金色小沙丁鱼.....	(167)
绿鳍鱼·短鳍红娘鱼.....	(168)
鲷鱼.....	(170)
鲷鱼.....	(171)
黄鲫鱼.....	(172)
松江鲈鱼.....	(173)
鲈鱼.....	(176)
鲍鱼.....	(178)
乌贼鱼.....	(182)
章鱼.....	(186)
鱿鱼.....	(189)
娃娃鱼.....	(191)
附录	
(一)活鱼和鲜鱼的质量识别.....	(192)
(二)卤鲜鱼、咸鱼和干鱼的质量识别	(195)
(三)怎样识别病鱼.....	(195)
(四)如何识别污染鱼.....	(199)

鲤 鱼

鲤鱼，又名红鱼、赤鲤鱼、鲤拐子。味甘性平。能补脾健胃，下气通乳，利水消肿。适用于脾胃虚弱，脾虚水肿，小便不利，乳汁缺少，咳嗽等症。

在我国人民的心目中，鲤鱼是一种尊贵的鱼。这不仅因为它的肉质细嫩，味道鲜美，而且还跟它古老又美好的种种传说有关。

俗传鲤鱼善跳跃。明代大药物学家李时珍《本草纲目》云：“鲤为诸鱼之长，形既可爱，又能神变，乃至飞越江湖。”前人有“鲤鱼跳龙门”之说，讲述了鱼化龙的神变故事，后世常视其为吉祥物，并以此作高升腾达、幸福美满的比喻。在中国传统年画或日历画上，那白嫩嫩的胖娃娃紧抱大红鲤鱼腾空翻跃的图案便是例证。鲤鱼身上被有非常整齐的圆鳞，嘴边两对“八”字形的触须以及略显红色的尾鳍，使得整个体态优美协调，十分喜人。

民间还流传一个关于鲤鱼治病的美丽故事。相传，有一青年渔夫，十分勤劳，靠捕鱼为生。一日傍晚，他在河中放网，忽看到有人投水自杀，忙跃入水中，前往搭救，乃见是一病弱女子。这女子出身贫寒，因身患湿热之症，郎中久治不愈，病情加重，全身水肿胀满，遂遭家人谩骂、殴打，不堪忍受痛苦之际，寻机自尽。渔夫得知缘由，颇为同情，将其收留。从此，这女子为其料理家务，青年小伙捕鱼糊口，河中鲤鱼为多，便成了他

们的主食。天长日久，这女子病势渐减而愈。原来，鲤鱼正是治水肿胀满之良药。

鲤鱼 *Cyprinus carpio* (Linnaeus) 属鱼纲鲤科。因其鳞片有十字纹理，故得“鲤”名。鲤鱼色泽多样，如黄河鲤鱼多为金黄色，白洋淀鲤鱼多为豆青色。此外，尚有白鲤、黑鲤和红鲤等。鲤鱼生活力强，广布于我国除西部高原外的各地淡水水域，但以黄河出产的特别脍炙人口。鲤鱼性躁、喜动，特活跃，每逢暴雨，江河、湖泊、水库涨水时，它便跃跃欲试，争相蹦出水面，那景象真是生机勃勃。(图 1)

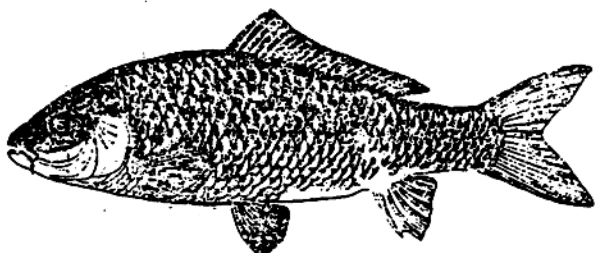


图 1 鲤 鱼

鲤鱼生长快，适应性很强，既耐寒又耐碱，也能在含氧量低的环境中生存。它的抗病力强，长得也较快，是我国最早、最广泛的主要经济养殖鱼类，素有“家鱼之首”的誉称。

我国饲养鲤鱼的方法，最早有文字记载的是《齐民要术》。可是到了唐代，人们爱养喜食的鲤鱼，由于与开国皇帝唐高祖李渊“同姓”(“李”、“鲤”谐音)而一步登天，成了禁卖禁吃的神鱼。现在看来，这虽对鲤鱼的自然资源起了保护作用，但却限制了起步最早的鲤鱼养殖业的发展。

鲤鱼，古人称赞为“食品上味”，刺少肉厚，虽不如鲫鱼细

嫩,但也很鲜美。据分析,每百克鲤鱼肉含蛋白质 17.3 克,脂肪 5.1 克,钙 25 毫克,磷 175 毫克,铁 1.6 毫克。另含有多种游离氨基酸、维生素 B₁、维生素 B₂、尼克酸、维生素 A、维生素 C 等。有人研究认为,鲤鱼肉蛋白质含量随季节变化而有所不同,夏日含量最丰富,这也验证了民间的“春桂夏鲤”之说是科学依据的。鲤鱼到了冬季,体内蛋白质和部分氨基酸的含量均有所降低,而赖氨酸、精氨酸、天门冬氨酸尚恒定。

鲤鱼的吃法很多,整条烧食、切块烧食均可。在北方以红烧鲤鱼、糖醋鲤鱼最为有名。红烧鲤鱼色泽赤润,味浓鲜美而适口;糖醋鲤鱼为琥珀色,形似鱼跃龙门,鱼肉外焦里嫩、香酥,引人入胜。

根据群众经验,鲤鱼两侧的皮肉内各有一条类似白线的筋,在烹制或药用前要把它抽出。一是因为它的腥臊味重,二是它属发性物,能引起宿疾。抽筋时,应把鱼的一边靠鳃后处和离尾部约 3 厘米处各横切一刀至脊骨为止,再用刀从尾向头平拍,使鳃后刀口内的筋头冒出,用手指尖捏住筋头一拉便可抽出。

鲤鱼药用历史悠久,东汉《神农本草经》将其列为上品。唐《本草拾遗》云:鲤鱼“主安胎。胎动,怀妊身肿,为汤食之”。明《本草纲目》记载:“鲤乃阴中之阳,其功长于利小便,故能消肿胀、黄疸、脚气、喘嗽、湿热之病;作鲙则性温,故能去瘀结冷气之病;烧之则从火化,故能发散风寒、平肺通乳、解肠胃及肿毒之邪”。古人还认为,鲤鱼忌与绿豆、狗肉同食。

食疗选方

1. 肝硬化腹水,慢性肾炎水肿:鲤鱼 250 克,赤小豆 25 克,将赤小豆用水煮烂再放入鲤鱼同煮,待鱼熟后,饮汤吃鱼。
2. 慢性肾炎,浮肿不退:鲤鱼 1 条(去肠杂,不去鳞),用

大蒜瓣填入鱼腹，以纸包好，用线缚定，外以黄泥封裹，于灰火中煨熟，取出，去纸、泥，淡食，一日吃完。

3. 病后或产后脾胃虚弱，食少纳呆：鲤鱼 250 克，砂仁、小茴香、食盐少许，加水煮汤，食后能健脾开胃，增加食量。

4. 产后气血亏损，乳汁缺乏：鲤鱼煮汤淡饮。如第 1 天未见效，次日可加当归 12 克，通草 6 克同煮，若与猪蹄同煮，疗效更佳。

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 250 克，川贝末 5 克，煮汤服食。

7. 口眼歪斜：鲤鱼血与白糖，调匀后涂患侧（左歪涂右，右歪涂左）。

8. 热疖初起：鲜鲤鱼胆汁涂患处。

9. 黄疸：大鲤鱼 1 条（去内脏，不去鳞）放灰火中煨熟，分次食用。

凤 鲚

凤鲚，又名鲚鱼、凤尾鱼、河刀鱼。味甘性平。能补气活血，泻火解毒。适用于慢性胃肠功能紊乱，消化不良及疮疖痈疽等症。

清代著名戏曲作家、理论家李渔，在《笠翁一家言·闲情偶寄》中记述了他踏遍天下，当鲋鱼、鳊鱼、鲟鱼吃厌时，偶在

江南吃到凤鲚鱼,觉得越吃越有滋味,可见凤鲚鱼在那时就与鲥鱼相媲美了。

凤鲚鱼 *Coilia mystus* (Linnaeus) 属鱼纲鲱科。它头大尾小,形似劈刀,嫩骨细鳞,银光闪闪,十分漂亮。凤鲚鱼是洄游性小型鱼类,平时栖息在浅海、大江、河口一带,每年春末夏初进入淡水作生殖洄游,溯河到咸淡水及淡水中产卵,产卵后又返归大海。隔年的凤鲚鱼可以长至 30 厘米长,酷似长江里的刀鱼。(图 2)



图 2 凤 鲚

凤鲚鱼,肉质肥嫩,味极鲜美。据明代沈德符《万历野获编》记载,从明朝洪武年起,太祖命每年发贡凤鲚鱼万斤,故又称“贡鱼”。据分析,每百克凤鲚肉含蛋白质 10.9 克,脂肪 2.2 克,钙 126 毫克,磷 226 毫克,铁 1.4 毫克。凤鲚卵丰满,滋味鲜美,经油炸调味后味道更佳。凤鲚除供鲜食外,大部分加工制成罐头食品,我国的风鲚罐头在世界上享有盛名。

凤鲚鱼食法很多,可以油煎、红烧、清蒸或腌制后蒸食。但食法中以油炸最为味美,而且香气特浓。民间习惯把刚捕起网的风鲚鱼加入适量茴香、葱、姜、料酒、盐腌后,再煮至七成熟时,沥干水分,利用饭后余火放在锅中烤炙而成。其特点为脆而不酥,肥而不腻,乃佐酒、旅游之美食也。

食疗选方

1. 慢性胃肠功能紊乱,消化不良:凤鲊 30 克,扁豆 9 克,陈皮 6 克,谷芽 12 克,水煎服。

2. 疮疖痈疽:凤鲊捣烂,冰片少许拌匀,外敷。

银 鱼

银鱼,又名面条鱼、面丈鱼。味甘性平。能滋阴补肾,益肺止咳,宽中健胃,利水。适用于治疗营养不良,消化不良,小儿疳积,腹胀水肿等症。

方圆八百里的太湖,碧波浩渺,天水一色,湖周环山,耸青叠翠,为我国典型的自然湖泊风景区。这里鱼类资源十分丰富,历史悠久的银鱼与梅鲚、白虾并称为“太湖三宝”,驰誉中外,为我国重要的出口水产品之一。

银鱼,在古书《尔雅》中称为“王余”。它身长 10 厘米左右,体形略圆,色白无鳞,通体透明,柔若无骨,仅头部有两个黑点,是它的眼睛。传说越王勾践灭吴以后,越王夫人将西施沉于湖中,西施的玉体便化作千万条雪白的小鱼,人们就把这种鱼称为“银鱼”。明代诗人王叔承写有赞咏银鱼的诗篇:“冰尽溪浪缘,银鱼上急湍,鲜浮白玉盘,未须探内穴。”宋代张先也有“春后银鱼霜下鲈”的诗句,把银鱼和鲈鱼并举列为鱼中珍品。清代康熙年间,银鱼被列为“贡品”,每年向皇帝进献,可见银鱼名声之高。

银鱼有 2 种,即尖头银鱼 *Salanx acuticeps* Regan 和长鳍

银鱼 *Salanx longianalis* (Regan)。属鱼纲银鱼科。银鱼在湖中洄游,如银箭离弦,故李时珍《本草纲目》以“银鱼”命名,是颇为贴切的。银鱼具有海洋到江河洄游的习性,平时栖息于近海,初春开始成群从海中游向江河产卵,此时也是捕捞银鱼的汛期。宋代大文豪苏东坡吟有“恁看收网出银刀”的诗句,写出了汛期捕捞银鱼的景状。(图 3~图 4)

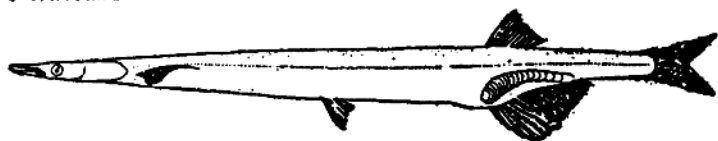


图 3 尖头银鱼



图 4 长鳍银鱼

银鱼的寿命很短,只有 1 年。它喜欢在水草丛生、水温较高的湖水中产卵,产卵方法也很特殊。一般每年 3~4 月份,正是银鱼产卵的时候。这时,雌银鱼游在湖岸浅水的乱石边,缓慢地游来游去,直到肚子被石头划破了,鱼卵才能排出来。雌银鱼排卵后,体力已消耗尽了,很快也就死去。雄银鱼失去了雌银鱼,也很快“殉情”而亡。老人们说,银鱼的这种产卵方法叫“破娘生”。说起来,也真够悲壮的。

银鱼的可食率达 100%,为营养学家所确认的长寿食品之一,被誉为“鱼参”。日本老年病专家曾对一位百岁老人的长寿因素进行调查,发现老人特别喜吃银鱼,几乎每天必备。据分析,每百克银鱼含蛋白质 8.2 克,脂肪 0.3 克,碳水化合物

1.4 克,钙 258 毫克以及多种维生素。经干制后的银鱼所含营养素更高,其中以钙含量最高,居群鱼之冠。

银鱼,肉质细腻,洁白鲜嫩,无骨刺,无腥味,可烹制出多种味美可口的菜肴鲜汤。其中银鱼炒蛋、银鱼蛋汤为江南应时名菜。干炸银鱼,外脆里嫩,色泽金黄;银鱼焖蛋,肥、香、鲜、嫩,色泽金黄;以银鱼作馅,制成银鱼春卷,鱼肉鲜嫩,香松脆酥,滋味美。

银鱼药用历史悠久。明《本草纲目》称其为“鲢残鱼”。《博物志》释其名曰:“吴王阖闾江行,食鱼鲢,弃其残余于水,化为此鱼,故名”。元《日用本草》云:“宽中健胃,合生姜作羹佳”。明《食物本草》言:“利水,润肺,止咳”。《医林纂要》谓:“补肺清金,滋阴,补虚劳”。清《随息居饮食谱》说:“养胃阴,和经脉”。

食疗选方

1. 脾虚泄泻,消化及营养不良:银鱼 90 克,入葱、姜等佐料,煮羹常服食。
2. 小儿疳积:银鱼 30 克,炒山楂 10 克,谷芽 15 克,煎汤服食。
3. 体弱消瘦:银鱼煨汤,适量常服。
4. 脾胃虚弱,食少纳差:干银鱼、金针菜各 25 克,煮食。
5. 产后体虚:银鱼、瘦猪肉各 50 克,炒食。

琴 鱼

琴鱼能健脾开胃。适用于暴饮暴食伤脾胃后,纳

食不香，或体力劳动后纳差等症。

琴鱼(学名待考)为一种罕见的小鱼类，系我国安徽省号称“皖南山区大门”的泾县境内独有的名产。琴鱼出在泾川支流琴高溪里，距离城关约数十里。这种鱼浑身银白，体型特异，其长尚不盈寸，龙鳍果腹，像似一根针。相传为仙人琴高所遗“药渣”所化，静夜水中铮铮有声，据说就是琴鱼所发出的“琴声”。

每年农历三月三日前后，是琴鱼大量上市的时候。元人贾铭《饮食须知》中云：琴鱼出于“三月三日前后三四日”，似“初化鱼苗”，“一斤千头”。琴溪居民用竹篮或箩筐在溪滩上捕捞。此景，梅尧臣在《宣州杂诗》里有描述：“古有琴高者，骑鱼上碧天。小鳞随水至，三月满江边。”可见当时产量不小，捕捞很盛。此习一直延续至今。

当地人将琴鱼捕上来后，置于盐开水中，佐以茴香、茶叶、食糖，炆熟，烘干。以琴鱼干沏茶饮，清香满口，沁人心脾。饮“琴鱼茶”颇有几分讲究，一般用透明的玻璃杯，先放进烤制好的琴鱼，再将开水分2次徐徐倒入。不一会儿，就会看到条条小鱼似在杯中浮游，妙趣横生。南宋陆放翁《冬夜》诗云：“一掬琴高鱼，聊用荐夜茶”。这种鱼茶也算别有风味了。

食疗选方

暴饮暴食伤脾胃后，纳食不香；醉酒呕吐或体力劳动后纳差：琴鱼500克，绿茶30克，茴香、食糖各适量。将琴鱼去鳞和内杂，洗净，放入调好的盐开水中，加入茶叶、茴香、食糖等调料，炆熟，再烘干，即成。用瓷罐封贮。每日2次，每次5克，开水冲泡5分钟后温服。有顺气和胃，健脾去滞的功效。

鲫 鱼

鲫鱼，又名鲋鱼、喜头鱼。味甘性微温。能益气健脾，利水消肿，下乳。为体虚久病，气血亏虚及产后缺乳妇女的滋补佳品，又能治疗脾胃虚弱所致的食少乏力，腹泻，水肿等症。

人们爱鱼、慕鱼，常用鱼来比喻其他东西，鲫鱼也不例外。民间有“鲫令”之说，这是“精”字的反切语。《宋景文公笔记·释俗》云：“孙炎作反切语，本出于俚俗常言，尚数百种……凡人不慧者，即曰不鲫溜……谓精曰鲫令；谓孔曰窟窿；不可胜举。”此外，杭州方言，还以俊俏为鲫跳等。以上表明，自古以来，人们对鲫鱼是很喜爱的。把鲫鱼比喻聪慧者有之，比喻精明者也有之，更有的还喻其跳跃为漂亮美好。

鲫鱼 *Carassius auratus* (Linnaeus) 属鱼纲鲤科。李时珍在《本草纲目》里释其名说：“鲫鱼旅行，以相即也，故谓之鲫；以相附也，故谓之鲋。”鲫鱼在我国各地淡水中均产，生活在水的下层，能在低氧和强碱水中生长繁殖。鲫鱼是杂食性鱼类，但以植物性食料为主，生长较缓慢，产卵季节为4~5月，卵粘性，可附在水草上。它也是我国最早的养殖鱼类之一。（图5）

古人也认为“鲫，所有池泽有之，形似小鲤，色黑而体促，肚大而脊隆，大者至三四斤，食之肥美。”鲫鱼虽然普产各地，但最负盛名的是河南洪河鲫，与黄河鲤齐名，乃中州大地之俊