



海鲜



快乐健康
KUAILEJIAN KANG

◎ 天然食疗系列

食疗养生法

叶知秋 / 编著
吉林科学技术出版社



■天然食疗系列

海鲜



食疗养生法

叶知秋 / 编著
吉林科学技术出版社

吉林省版权局著作权合同登记号

图字:07-2003-1179 号

本书经台湾文斐书屋出版有限公司授权,中文简体字版
由吉林科学技术出版社独家出版发行。

快乐健康丛书

天然食疗系列

海鲜食疗养生法

叶知秋 编著

责任编辑:李 梁 周振新 封面设计:吴文阁

*

吉林科学技术出版社出版、发行

桦甸市彩色印刷厂印刷

*

880×1230 毫米 32 开本 6 印张 110 000 字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

定价:10.00 元

ISBN 7-5384-2689-2/R·606

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行部电话 0431-5677817 5635177

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真 0431-5635185 5677817

网址 www.jkpbs.com



第一章 海水鱼类的养生食疗法

- ◆ 1 鲑鱼：可补肾益血充精 / 2
- ◆ 2 带鱼：可治疗慢性肝炎 / 7
- ◆ 3 大黄鱼与小黄鱼：可开胃益气解毒 / 12
- ◆ 4 比目鱼：可止痢止泻 / 17
- ◆ 5 海鳗：可治皮肤恶疮 / 21

第二章 淡水鱼类的养生食疗法

- ◆ 1 鲫鱼：是手术及产后的最佳补品 / 28
- ◆ 2 青鱼：可养肝明目 / 34
- ◆ 3 鲤鱼：通乳利小便 / 39
- ◆ 4 鲢鱼：可暖胃舒肝治经痛 / 45
- ◆ 5 鲈鱼：可延年益寿抗衰老 / 50
- ◆ 6 草鱼：可治头痛及健忘 / 55
- ◆ 7 鲇鱼：可强精壮阳 / 61
- ◆ 8 黄鳝：可除风湿及产后虚损 / 65
- ◆ 9 河鳗：可治夜盲症及妇女阴痒 / 69
- ◆ 10 泥鳅：可治痔疮及糖尿病 / 75

第三章 贝壳类水产品的养生食疗法

- ◆1 海螺：具清热明目功效 / 82
- ◆2 田螺：可治痔疮便血、利小便 / 85
- ◆3 螺蛳：可解酒消毒治黄疸 / 90
- ◆4 河蚌：可养肝清热 / 93
- ◆5 牡蛎：可减少人体胆固醇 / 98
- ◆6 文蛤：可治甲状腺肿大与胃酸过多 / 102
- ◆7 贻贝：可治体虚遗精 / 106
- ◆8 鲍鱼：可强心补肾壮阳 / 111
- ◆9 蛤蜊：可治胃病及十二指肠溃疡 / 117

第四章 其他水产品的养生食疗法

- ◆1 海带：可治疗高血压 / 124
- ◆2 海参：能抑制癌细胞生长与转移 / 128
- ◆3 海蜇：可降压安胎、润肠 / 133
- ◆4 明虾：可治疗神经衰弱 / 137
- ◆5 龙虾：可补肾壮阳健胃 / 143
- ◆6 河虾：可治疗肾虚遗精早泄 / 146
- ◆7 墨鱼：可治妇女贫血、闭经 / 151
- ◆8 甲鱼：是癌症病人的食补佳品 / 156
- ◆9 螃蟹：可防治老年痴呆症 / 159
- ◆10 章鱼：可治阴道炎 / 164
- ◆11 鱿鱼：可抗肿瘤 / 166

第五章 选择新鲜海鲜的技巧

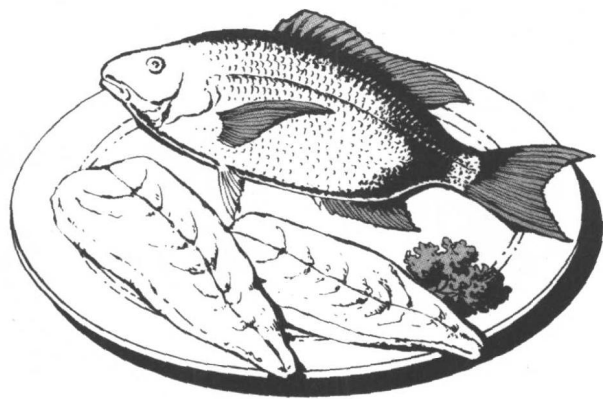
- ◆1 鱼类的选择技巧 / 174
- ◆2 蚌类的选择技巧 / 176
- ◆3 蟹的选择技巧 / 177

附录：常见疾病宜食与忌食海鲜河鲜表

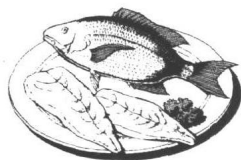


Chapter 7

海水鱼类的养生食疗法

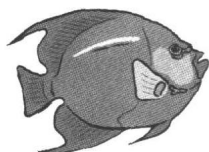


Chapter



海水鱼类的养生食疗法

1. 鲳鱼：可补肾益血充精



鲳鱼，又名平鱼、镜鱼、叉片鱼、白鱼，学名银鲳，分布于中国南北沿海，东海、黄海的产量较高。

鲳鱼一年四季均可捕捞，春夏两季为主要捕捞期。

【养生食补方】



1. 糖醋鲳鱼



材料 鲳鱼 1 条(约 750 克)，青豆 30 克，熟冬笋 30 克

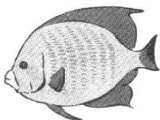
调料 白糖、醋、葱段、酱油、淀粉、油各适量

做法

(1) 鲳鱼去鳞、鳃及内脏，洗净后鱼身两面各划几刀(划至鱼骨，横直各数刀成网纹)，涂上酱油，腌渍 2~3 分钟后，放入七成热的油锅中，用大火炸至呈金黄

色时，捞出放在盘里。

(2)冬笋切丁。炒锅内倒入 100 克水，加冬笋丁、青豆、白糖、醋、葱段，用大火煮沸后，即用淀粉调稀勾芡。待汤再沸时，加少许油起锅，把芡汁浇在鱼上即成。



2. 烤鲳鱼

材料 鲳鱼 1 条(约 750 克)，瘦火腿丝 50 克，香菇丝 50 克，黄花菜 25 克，鸡蛋 1 个

调料 精盐、味精、米酒、葱、淀粉、猪油各适量

做法

(1)鲳鱼去内脏及鱼鳃，洗净后斩去头、尾，卸下两侧鱼肉，去鱼皮，将鱼肉切成 5×3 厘米的薄片，盛入碗中，加精盐、味精、米酒拌和，略腌渍一下。

(2)黄花菜盛在碗内，先用温水泡软，剪去硬梗，洗净捞出，挤干水分，整理齐后一刀切成两段，然后和火腿丝、香菇丝放在一起，加精盐、味精拌和。鸡蛋与淀粉调成蛋糊，香葱切去两头，洗净后铺在烤盘上垫底。

取鱼肉一片摊平，放上拌好的火腿丝、香菇丝、黄花菜卷好，外面沾上蛋糊，放入烤盘内。全部放满后，淋上米酒和猪油，放入烤箱，用高温烤 10 分钟左右取出，将鱼卷装盘即可。

3. 西洋烩鲳鱼

材料 鲳鱼 500 克，洋葱丁 50 克，青椒丁 50 克

调料 油、米酒、味精、精盐、面粉、辣酱油、番茄酱、胡椒粉、高汤各适量

做法

(1) 鲳鱼挖鳃，除去内脏，洗净，切成厚片，用精盐、米酒、胡椒粉、味精腌渍 15 分钟，沾上面粉，放在盘中备用。

(2) 将洋葱丁、青椒丁、精盐、味精、番茄酱加一些高汤放入碗中，放入微波炉用高段火加热 3 分钟取出，做成卤汁待用。

(3) 取深盘，倒入 500 克油，放入微波炉用高段火加热。待油烧热后，逐一放入鱼片炸，待鱼片浮上油面呈金黄色即可。卤汁可随吃随浇，也可待鱼片全部炸完后，将卤汁加热，再浇在鱼片上。

4. 豉汁蒸鲳鱼

材料 鲳鱼 1 条(约 500 克)



调料 豆豉、酱油、米酒、姜、葱、辣椒、麻油各适量

做法

(1) 鲳鱼除鳞挖鳃，去内脏，洗净，在鱼身的两面各划三刀。姜、葱切末，辣椒切圆片。

(2) 将酱油、米酒、姜末、葱末、辣椒片、豆豉调

匀，均匀地抹在鲳鱼两面，腌渍 10 分钟。

(3) 将所有的腌渍料放在鲳鱼身上，并装入盘中，上蒸笼用大火蒸 10 分钟左右取出，淋上热麻油即可。

5. 葱油鲳鱼

材料 鲳鱼 1 条(约 500 克)



调料 米酒、精盐、味精、葱段、姜丝、猪油各适量

做法

(1) 鲳鱼除鳞去鳃，除内脏，洗净，沥去水分，在鱼身的两面各片三刀。用精盐将鱼身内外擦遍，腌渍 1 小时。

(2) 将腌渍后的鲳鱼放入微波炉专用盘中，加米酒、味精、葱段、姜丝，淋上猪油，盖上保鲜膜，留一出气孔。

(3) 将鱼盘放入微波炉中，用大火加热 4 分钟取出，将鱼翻身后，再放入炉内加热 4 分钟左右，取出鱼盘，去掉保鲜膜即可。



【养生食疗价值】



鲳鱼味甘、淡，性平，有益气养血、柔筋利骨、健脾养胃、益精的功效。古医典对鲳鱼多有记载。《本草拾遗》中说：鲳鱼“令人肥健，益气力”；鲳鱼“健脾补肾，兴阳”；鲳鱼“补肾、益血、充精”。鲳鱼可治疗消化不良、脾虚泄泻、贫血、筋骨酸痛、四肢麻木、

心悸失眠、精神疲乏无力、阳痿早泄等症。

鲳鱼除含有丰富的优质蛋白质、脂肪、糖类外，还含有丰富的碘、铬及其他元素和维生素。鲳鱼的脂肪中含不饱和脂肪酸，其中的 DHA 可促进人脑发育和预防老年性痴呆症，减少人体胆固醇，预防动脉硬化。碘是合成甲状腺素的原料，它能控制人体产生能量的总速度，维持和增强人体新陈代谢。铬元素也有许多重要的生理功能，缺铬可能引发糖尿病、动脉硬化、白内障、生长迟缓、心脏病、高脂血症等。另外，鲳鱼含有大量的糖类，这是人体进行新陈代谢的能源，可改善人体心脏和血液循环及肝脏的功能，并且糖可直接被人体吸收利用，从而减轻胰腺负担，因此对糖尿病的防治也十分有效。

鲳鱼的鱼子有毒，可能导致泻痢，不可多食。鲳鱼含胆固醇较高，高脂血症及心脏病患者不宜过量食用。此外要注意鲳鱼不宜用牛油、羊油煎炸。



【养生食疗方】



1. 治疗消化不良、脾虚泄泻、贫血 ①鲳鱼 30 克，白芍、白术各 9 克，水煎服。②鲳鱼加扁豆、葱、姜同煮，也可加入香菇，熟后食用。

2. 治疗筋骨疼痛，四肢麻木 鲳鱼 60 克，伸筋草 30 克，当归 6 克，水煎服。

3. 治疗头晕眼花、心悸失眠、精神疲乏无力 鲳鱼

500 克，党参、当归、熟地各 25 克，怀山药 30 克，先煎药，滤渣取药汁。在药汁中放入鱼同煮，鱼熟后，连鱼带汁食用。

4. 开胃健脾、补血 鲳鱼 500 克，去鳞及内脏洗净，加调味料蒸食。

5. 治疗筋骨疼痛，足软无力 鲳鱼 500 克，去内脏，加栗子 10 粒煮食。

6. 治疗脾胃虚弱，饮食减少 鲳鱼 100 克，党参 15 克，白术 9 克，陈皮 6 克同煮，煮至鱼肉熟后，食鱼肉饮汁。

2.带鱼：可治疗慢性肝炎



带鱼，又名白带、刀鱼、鳞刀鱼，学名带鱼。中国南北沿海均有分布，其中又以东海资源蕴藏量最多。



【养生食补方】

1. 炸带鱼块

材料 带鱼 500 克

调料 米酒、酱油、精盐、油、面粉、淀粉各适

量

做法

(1)带鱼除鳃，去内脏，洗净，切成块状。

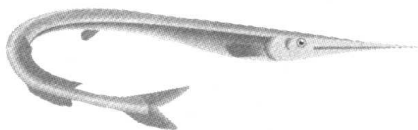
(2)把鱼块装入碗内，加米酒、精盐腌渍。用淀粉



和面粉，加少许酱油，和成浓糊，将腌好的鱼块放入，抓拌均匀。

(3)炒锅烧热，加油，烧至七八成热时，将鱼块逐块放入油中，用漏勺轻轻翻动，炸至金黄色时捞出，沥尽油装盘。

2. 糖醋带鱼



材料 带鱼 500 克

调料 葱丝、姜丝、蒜片、油、酱油、醋、米酒、精盐、白糖、花椒油、高汤各适量。

做法

(1)带鱼去头尾、内脏，洗净，切成 5 厘米长的段，用精盐拌匀。

(2)炒锅烧热，加油烧至八成热时，将鱼段下锅，炸至两面呈金黄色时捞出。

(3)锅内留底油，放葱丝、姜丝、蒜片煸炒后，放入鱼段，烹米酒、醋、酱油，加少许高汤，撒白糖，最后淋上花椒油，即可出锅。

3. 清蒸带鱼



材料 带鱼 500 克

调料 米酒、葱丝、姜丝、精盐、味精、白糖、猪油各适量

做法

(1)带鱼去鳃，去内脏，洗净，切成块，加米酒、

精盐、味精、白糖拌匀。

(2)将带鱼块整齐排列在微波炉专用盘中，然后加入葱丝、姜丝，淋上猪油，将保鲜膜盖在盘上，需留一透气孔。

(3)把鱼连盘放入微波炉，用高段火加热 5 分钟即可。

4. 奶油带鱼



材料 带鱼 500 克，牛奶 200 克，熟芝麻末 15 克

调料 味精、精盐、胡椒粉、麻油、淀粉、米酒、番茄酱、牛奶、油各适量

做法

(1)带鱼除鳃、内脏，洗净，去头尾，切成 5 厘米 × 2 厘米的块，放入碗内，加米酒、精盐、胡椒粉、麻油调拌均匀，腌渍 10 分钟，再在鱼块上沾上淀粉。

(2)锅置火上烧热，放入油，烧至七八成热时，将鱼块逐一放入锅中，炸至呈金黄色时捞出装盘。

(3)锅留底油，置火上，加少许水，再加牛奶、番茄酱，待汤汁烧沸时再放入精盐，端锅离火，用水把淀粉勾芡，然后移锅至大火上烧滚，用勺子不断搅动，使汁不黏锅，撒上熟芝麻末，浇在鱼块上即可。

5. 烧带鱼

材料 带鱼 500 克，猪肉末 50 克

调料 葱末、姜末、榨菜末、蒜片、辣椒、酱油、



米酒、豆瓣酱、白糖、油各适量

做法

(1)带鱼除头去尾、去鳃及内脏，洗净，切成段，放入盘中用米酒拌腌片刻。辣椒切片。

(2)将锅置火上，倒入油，烧至八成热时，放入带鱼炸至金黄色时捞起。锅内留少许油，放入辣椒片炒出辣味，再放入豆瓣酱、葱末、姜末、榨菜末、蒜片、肉末翻炒，加入米酒、酱油、白糖、带鱼和适量的水，烧入味即可。



【养生食疗价值】



中医认为，带鱼肉味甘，性温，有滋补养肝，和中开胃的功效。《随息居饮食谱》记载：带鱼能“暖胃、补虚、泽肤”。《本草从新》则说：带鱼能“补五脏、去风、杀虫”。带鱼适合病后体弱、产后体虚、乳汁不足、慢性肝炎、皮肤干燥等患者食用。

带鱼的蛋白质含量高，而且质量好，是一种完全蛋白质，在医学上，以带鱼肉为原料制成的水解蛋白注射液，是一种液体营养素，可以治疗蛋白质缺乏症、急性胃肠炎、烫伤等症。带鱼鳞含有极多的卵磷脂。卵磷脂被人体吸收后首先分解出胆碱。由于胆碱量减少而造成记忆力下降的老年人，食有鳞的带鱼后，可以增强记忆力。卵磷脂还可抑制脑细胞的衰老，具有使大脑“返老还童”的功能，能预防老年痴呆症。带鱼鳞还富含多种

不饱和脂肪酸,能增强皮肤表皮的活力,使皮肤细嫩光洁。实验证明,带鱼鳞油不但可以使胆固醇显著降低,且有乌发作用,此外对急性白血病、胃癌、淋巴肿瘤等病症亦有疗效。

古时称带鱼为发物,过敏体质者应慎食带鱼。麻疹、风疹及原因不明的皮肤瘙痒患者不宜食用带鱼;咳嗽气喘者也不宜食用带鱼,另外也要禁用牛油、羊油煎炸带鱼。



【养生食疗方】



1. 治疗肝炎 新鲜带鱼蒸熟后,取其上层油食用,不限量,配合药物治疗效果佳。

2. 治疗产后乳少、身体虚弱 带鱼 250 克去内脏,青木瓜 150 克,削皮除核切块,加水适量同带鱼煎煮,加调味料适量,连汤食用。

3. 治疗外伤出血 用新鲜带鱼鳞敷伤处。

4. 治疗神经衰弱 带鱼 500 克蒸熟去骨,加调味料放在锅内用小火炒成鱼松。每次将带鱼松 15 克放入小米粥中拌匀,加油、盐少许,食用。

5. 治疗气虚所致脱肛、胃下垂、气短乏力 带鱼 250 克,黄芪 12 克,炒枳壳 3 克,同用水煎,去药渣,食肉饮汤。

6. 治疗肌肤组织,皮屑脱落 带鱼 250 克,切成小段,油煎后,加糖、醋烧熟食用。常食可滋润肌肤,冬