

水产

饮食与健康丛书

鲜肴好食疗

杨书源 主编

SHUI CHAN XIAN YAO HAO SHI LIAO

天津



公司



——饮食与健康丛书——

水产鲜肴好食疗

杨书源 主编

天津科技翻译出版公司

图书在版编目(CIP)数据

水产鲜肴好食疗/杨书源主编. —天津:天津科技翻译
出版公司, 2002. 2

(饮食与健康丛书)

ISBN 7-5433-1408-8

I. 水... II. 杨... III. 水产品-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 089341 号

出 版:天津科技翻译出版公司

出 版 人:邢淑琴

地 址:天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码:300192

电 话:022-87893561

传 真:022-87892476

E - mail:tsttbc@public.tpt.tj.cn

印 刷:保定市印刷厂

发 行:全国新华书店

版本记录:850×1168 32 开本 7.125 印张 156 千字

2002 年 2 月第 1 版 2002 年 2 月第 1 次印刷

印数:1-5000 册

定价:8.60 元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

编者名单

顾问	段廷玉				
主编	杨书源				
副主编	章丘	王迪	李玉明		
编者	孙静涵	王言玲	瑞娟	张立新	
	李欣慰	李颖	毓峰	朱惟	
	高金娣	高淑贞	王瑾	赵璐	
	贾英杰	王红艳	王珂		
插图	张志方				

序

人类是大自然的一部分,人类的生存与发展更离不开大自然。自然界的千变万化,直接或间接地影响着人类的生活与健康。人类在长时间与自然界的磨合与拼搏中,发现和发明了种种利用自然物质来治疗疾病的自然疗法。正如古希腊的希波克拉底所说:“大自然就是治疗我们疾病的医生。”当今,回归大自然,从自然界中寻找祛病、延年的药物,已是世界各国医药界新的着眼点。我国传统的天然食物养生祛病法更为世人称道。

本丛书系博采祖国民间医药宝库中妙法、绝招及长期实践经验,经提炼而成的精粹。书中所推荐的疗法,可用简、便、廉、妙四个字来概括。

本丛书意在试图开辟新的途径,即向广大读者提供不需服用药物也能缓解或排除病痛的方法,从而达到治疗疾病、强身健体、益寿延年之目的。

本丛书承蒙中国民间自然疗法研究会的郭学鹏(教授)、赵景华(主任医师)、赵箬(营养专家)、赵学元(食疗学者)等几位专家,在百忙中对书稿的编撰进行指导、审订,特在此表示衷心的感谢。

杨书源
2001年12月

我国历代医药经典论食疗

药以去之，食以随之，谷肉果菜，食养尽之。无使过之，保其正色。

五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补中益气。

《黄帝内经》

所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则益体，害则成疾。

《金匱要略》

日所必用谷肉果菜，取其性味补益，集成一本。

《顾膳正要》

前 言

水产品包括鱼类、甲壳类、藻类等水生经济动植物，是人们日常生活中最重要的副食品之一。由于其味道鲜美，营养丰富，深受人们的喜爱。

水产品不仅是美味佳肴，它和药物一样，也有寒、热、温、凉的属性。大多数鱼类性平，较温和，均有补血、利水、除湿、开胃、进食之功效。海参、虾，性温，味甘，具有补肾壮阳之作用；龟鳖，性平，具有补益肝肾之功效；蚌蛤之类多属性偏寒凉，滋养肝肾，具有生津止渴之功效。许多中西药品的原料就取自水产品，尤其在对脑血管、心脏、癌、缺钙、缺碘等疾病的防治上均有显著的疗效。

本书简要介绍水产品的种类、分布、特点、营养、食法及注意事项，着重选择介绍一系列食疗妙方，供读者参选。全书内容丰富，比较实用。

由于成书时间仓促，作者水平有限，疏漏难免，故请广大读者及专家指正。

编者

目 录

水产品的食用常识

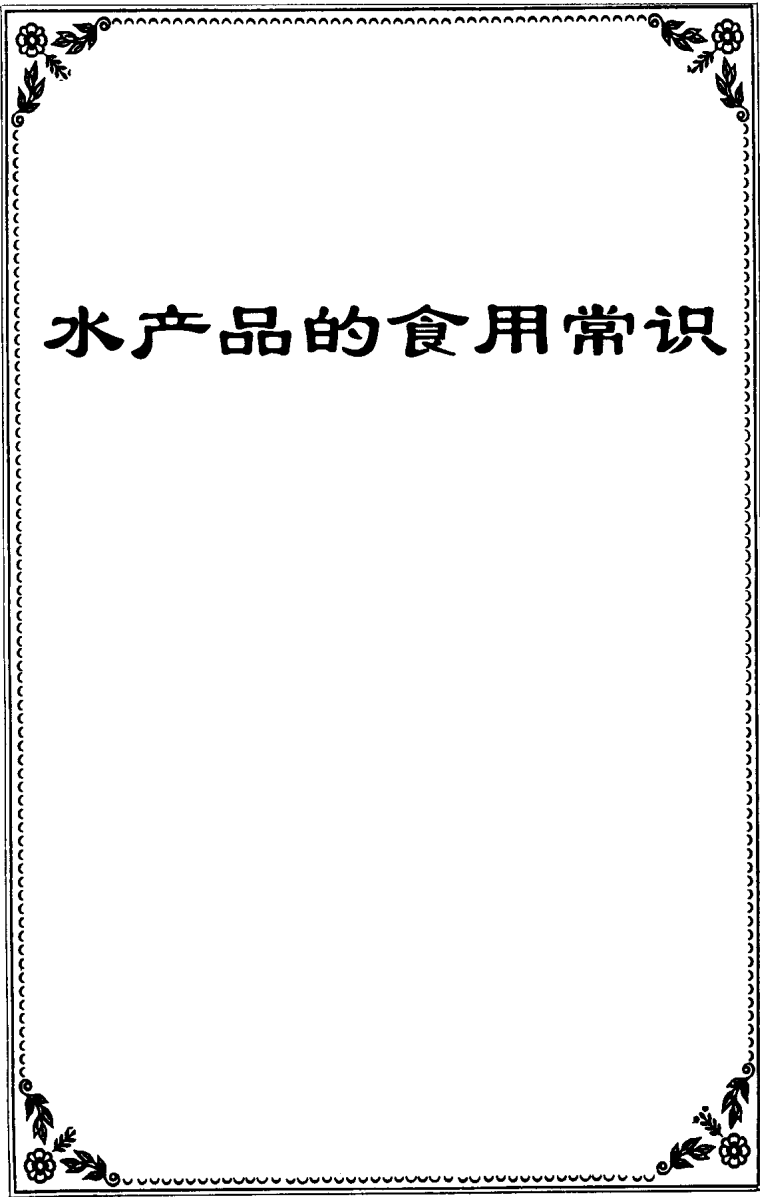
水产美食种种.....	(3)
吃水产品要特别讲究卫生	(6)
常吃海产类食品需防水银中毒	(7)
哪些人不能吃鱼	(8)
食品与鱼的禁忌	(9)
购鱼时如何鉴别其质量	(10)
鱼的初步加工	(11)
巧除鱼腥的妙法	(12)
鱼及鱼身上的哪些部位不能吃	(14)
鱼的保活保鲜及冻鱼化解法	(19)
鱼、虾类的分档特点和烹调应用图表	(21)

水产品简介及其食疗方例

草鱼	(27)	泥鳅	(59)
青鱼	(31)	鲤鱼	(64)
鳊鱼	(36)	鳝鱼	(72)
鳙鱼	(39)	鲟鱼	(76)
鲢鱼	(43)	黄花鱼	(79)
黑鱼	(47)	墨鱼	(88)
鲫鱼	(52)	带鱼	(98)

海鳗·····	(104)
章鱼·····	(112)
鲳鱼·····	(115)
大麻哈鱼·····	(120)
银鱼·····	(123)
鲥鱼·····	(128)
鲨鱼·····	(132)
鳕鱼·····	(137)
鲈鱼·····	(140)
龙虾·····	(143)
对虾·····	(146)
青虾·····	(150)
蟹·····	(156)

甲鱼·····	(161)
蛤蜊·····	(166)
鲍鱼·····	(170)
牡蛎·····	(175)
蛏子·····	(179)
蚶子·····	(181)
田螺·····	(185)
海蜇·····	(189)
海参·····	(195)
海带·····	(202)
紫菜·····	(207)
石花菜·····	(212)
海蒿子·····	(215)



水产品的食用常识

水产美食种种

我国江河纵横交错，湖泊星罗棋布，淡水鱼资源极为丰富。其中以鲤鱼、鲢鱼、草鱼、青鱼为最常见。此外还有鳙鱼、鳊鱼等。

产于江河、湖泊、水库、池塘内的淡水鱼，约有 500 多种，人们经常食用的有 20 ~ 30 种，主要的有白鲢、花鲢、草鱼、青鱼“四大家鱼”，鲤鱼、桂鱼、鳊鱼、鲂鱼、白鱼“五大名鱼”，以及鲫鱼、黑鱼等 7 种一般鱼，此外还有甲鱼、鳝鱼两种特殊鱼种。

同一品种的淡水鱼，由于生活条件不同，品质和风味均有很大差异，如池塘里养的鲤鱼就大大逊于黄河鲤鱼。一般来说，江河里的鱼，生活在较洁净的流动水中，鳞片色白、薄而光亮，肉质细嫩、腥味较轻，烹调成菜鲜美可口，并略带甜香味；而湖里、池塘里的鱼，特别是池塘里的鱼，生活在污泥较多的静止水中，鳞片较厚，色呈现灰黑，肉质较差，土腥味大，做成的菜肴风味也较差。

我国海域辽阔，海水鱼有 1700 多种；市场上经常可以见到 70 ~ 80 种，主要有黄鱼、带鱼、比目鱼、鲐鱼、鲈鱼、鲷鱼、鲱鱼、加吉鱼、鳗鱼、银鱼及鲥鱼、鲑鱼、大马哈鱼等。

海水鱼比淡水鱼更受人们的喜爱，其原因除海鱼的肉质坚实（多为蒜瓣肉）、细嫩、刺少之外，还由于海鱼味鲜，因而人们把海鱼及其它海产都称之为“海鲜”。

从鱼的滋味、营养价值以及人体吸收率来看，吃淡

水和海水鱼并无多大差别,也就是说,吃淡水鱼同样会使人的身体受益。所以,有海水鱼时吃海水鱼,海水鱼供应不足时可以多吃养殖较易、产量高、价格又较便宜的淡水鱼。海水鱼的烹调方法与做淡水鱼的方法基本相同。

软体类海产品,主要有乌鱼(又叫乌贼)和海蜇两大类,此外,还有章鱼、海肠等,但食用较少。乌鱼,名虽叫鱼,实则是属于海产头足纲的软体动物。乌鱼种类繁多,常见的有枪乌贼和金乌贼等,前者俗称鱿鱼,后者俗称墨斗鱼。乌鱼是我国主要经济鱼种之一,大都加工成干制品销售。乌鱼除肉味鲜美外,营养价值和药用价值均较高,具有除寒湿、止血、收敛及益胃通气等功效。骨骼亦可入药。

水产品中还有虾、蟹,无论海水产的还有淡水产的,都是受人们欢迎的美味食品。海水产的虾主要品种有对虾、红虾、白虾(淡水也有产的)、毛虾以及名贵珍品龙虾(一般难以食到);江、湖、河、塘产的淡水虾主要品种有青虾、草虾等,通称“河虾”。

蟹也分为海蟹、河蟹两种。海蟹通常称为梭子蟹(因蟹壳两端形尖似梭而得名),河蟹俗称螃蟹。蟹肉包括蟹黄、蟹油,滋味极鲜美,素有“蟹味上桌百味淡”之称。海蟹一般都是死的,购买时应注意挑选新鲜的蟹;河蟹则必须食活的,已死的特别是死得较久的河蟹体内有毒,不可食用。

贝,是海水产的和淡水产的有介壳的软体动物的统称。其种类繁多,海产贝类主要有海螺、海蛎(学名 牡

蛎)、蛤蜊、扇贝(干制品称干贝)、鲍鱼(又叫盘大鲍)、蛭子、蚬子、蚶子、海红(学名贻贝,干制品叫淡菜);河产贝类主要有蚌、田螺、螺蛳等。市场销售的海产贝类,除鲜品(包括冷冻制品)外,大都为罐头制品和干制品,需浸泡涨发后使用。淡水贝类都是鲜活品。各种贝类的肉质都很鲜嫩味美,营养价值高,自古以来均被视为滋补食品。

水产品中的另一大类参藻类,主要有海参、海藻两大类海产品。海参,又名“海鼠”、“沙嘿”,属棘皮动物。海参体呈圆柱形(干制品为椭圆形),分为有刺(肉刺)的“刺参”和无刺的“光参”两类,以下又分为很多品种,仅我国所产可供食用的即达20多种,以西沙群岛所产的“梅花参”体型大而最为名贵。海参肉厚软糯,营养丰富,并有一定的药用价值。中医古籍就有“其性温补,功如人参”的记载,海参名称也由此而来。

近年来,随着经济和水产事业的发展与人民生活水平的提高,人们在市场上经常可以买到海参的干制品和水发海参,特别是“光参”,已成为和鱼类差不多的副食品。

海藻的种类更为繁多,人们大量食用的主要是海带,其它的有紫菜、裙带菜、鹿角菜、石花菜(洋粉、琼脂)等。特别是海带,不但体型大,肉质厚,味道鲜美,而且营养价值相当高,其所含的糖类丰富,并含有蛋白质、脂肪、甘露醇、褐藻酸以及多种维生素和碘、铁、钾、钙等矿物质,常吃海带,有利于舒张血管和防止高血压、动脉硬化。尤其是其含碘量高,我国古代医生就已利用海带

治疗缺碘性的甲状腺肿大病(俗称大脖子病)。近年来,为适应人们的需要,我国沿海地区人工养殖海带业发展迅速,产量不断增加。此外,陆地、流水中生长的藻类,著名的发菜,就是其中的一种。

吃水产品要特别讲究卫生

食用水产品时,务必要讲究卫生。例如吃海鲜类食品,特别是那些贝壳类、甲壳类的小水产品,如毛蚶、蛤蜊、螺蛳、虾、螃蟹等时,往往一些致病微生物(细菌、病毒等)可以在它们的体表、体内长期存活,特别是随着这些水生物大量吞吐海(江、河)水,例如一只牡蛎1小时可滤水40升,泥蚶1小时为5升,它们的体内相对浓缩了较大量的致病微生物。人们在食用这些小水产品时习惯上往往为了鲜、嫩,大多数都不能充分地加热后食用,甚至有的是生吃,这样就会有很大的危险性。在我国南方沿海地区的居民喜欢吃“海鲜”,如醉虾、醉蟹等等。吃时,首先应该是吃非常新鲜的活虾、蟹,第二是经过一定合理的加工后再食用。同时,还应当看到当前全球性的环境污染,包括江河湖海的化学性的污染。如果是在内陆城市,有些海鲜原料是专供的所以比较新鲜,而有相当大的部分是经过各种渠道几经周折而上市,不但已经不很新鲜,而且由于气温高,运转过程中污染的致病微生物(细菌等)生长繁殖,虽然尚未达到腐烂变质的程度,带菌量也是可观的了,这就增加了食用的危险程度。食者一定要注意饮食卫生,应选择那些干净卫生的

餐馆就餐,尽量不吃或少吃那些“生食”。如果是自行选购在家中制作,首先要选择新鲜的水产品,千万不要为了省几个钱买那些变味甚至变质的水产品;第二是要精细地清洗和处理;第三要充分加热煮(蒸)熟透再吃;第四是对自制剩余的或直接购买已加工好的小水产品食品,食前一定要坚持充分加热后再食用。

常吃海产类食品需防水银中毒

家住沿海城镇者吃海鲜的机会特别多。据香港政府化验的一项环保医学调查发现:有些人平日容易感染伤风感冒,易疲倦、头痛及失眠,或患有慢性颈痛、腰痛等常令人不以为意的病痛。研究证明,这恰是由于经常食用受污染的海产品而患的慢性水银中毒的病症。水银中毒并非一朝一夕间的事,患者长期食用含水银量的海产品,往往经过长达数十年的积累才会出现问题。海产品含水银量增高是由于大量含水银的工业废水排入大海,使自然界食物链遭受环境污染,小鱼吃进受污染的海中微生物,大鱼吃小鱼,鱼肉积聚水银量愈来愈高,人吃了含水银的海产,亦同时将水银积累在体内。水银进入身体后能破坏身体多个组织,脑部、神经系统、肾、肝及淋巴腺均会受到水银的破坏,所以其症状非常广泛,而且不易察觉,容易误诊。诊疗时容易忽略水银中毒,而按其他病去医治。专家指出,经食物链进入人体的水银,属于有机水银,很难排出体外,会长期留在体内破坏身体机能。避免水银中毒的办法可多吃胡萝卜和含胡萝卜素

的食物,并减少进食海产,尤其是较大条的海产鱼类。因为大条的海鱼属食物链较高层次的鱼类,肉中积累的水银也就越多。现在医治水银中毒的方法是用药物将水银排出体外,尽管如此,虽然消除了身体内的水银,但受到破坏的身体器官,尤其是脑部损害却要长时间才能缓慢地康复过来。这是很值得国内各地吃海产鱼虾较多的人加以警惕的。

哪些人不能吃鱼

鱼,是很多家庭中必不可少的佐餐佳肴,它不但味道鲜美,而且营养丰富。富含优质蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质及维生素等多种营养物质,从消化率、吸收率等方面来看,营养价值都非常理想,但遗憾的是,并非所有的人都能享用。患有以下疾病的患者应少食或不食。

● 出血性疾病 对于这些患者来讲,本来体内血小板就少,血液凝集功能差,而鱼的体内有一种叫 EPA 的蛋白能够抑制血小板的凝集作用,如果再多吃鱼,就会加重毛细血管出血。因此,有关专家告诫说:凡患有血友病、坏血病、败血症、血小板减少症等各种出血性疾病患者应少吃鱼。

● 肝硬化 鱼类脂肪中含有一种不饱和脂肪酸。其代谢产物为前列腺素,具有降低血脂、增加血液黏稠度、抑制血小板凝集作用,对防治心血管疾病有利。因为肝硬化时机体难以产生凝血因子,加以血小板偏低,

水产鲜肴好食疗