



天然食材养生宝典

上海市优秀科普作家获奖科普作品

天然食材



# 养生 宝典

——鱼虾水产

张志华 主编

TIANRAN SHICAI YANGSHENG BAODIAN

饮食文化，富于趣味。以食养生，防病益寿。食疗调养，早日康复。



科学出版社

天然食材养生宝典

上海市优秀科普作家获奖科普作品

# 天然食材养生宝典——鱼虾水产

张志华 主编

科学出版社

北京

## 内 容 简 介

鱼虾水产是高蛋白、低脂肪的食物,其蛋白质的氨基酸组成与人体相似,有利于人体消化吸收,其所含的多种维生素及微量元素也都是人体不可缺少的营养成分。本书以中医学“医食同源”、“药食同源”为依据,叙述了常见鱼虾水产的食疗功效,如鲳鱼、带鱼、虾类、牡蛎、海蜇、螃蟹等,同时以生动的笔法讲述了与鱼虾水产相关的文化知识,赋予了养生保健类作品丰富的人文内涵。

### 图书在版编目(CIP)数据

鱼虾水产 / 张志华主编. —北京: 科学出版社,  
2016. 9

(天然食材养生宝典)

ISBN 978-7-03-049795-6

I. ①鱼… II. ①张… III. ①水产品—食物养生  
IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 210855 号

责任编辑: 朱 灵

责任印制: 谭宏宇/封面设计: 殷 靓

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

南京展望文化发展有限公司排版

江苏省句容市排印厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

\*

2017 年 1 月第 一 版 开本: B5(720×1000)

2017 年 1 月第一次印刷 印张: 9 1/2

字数: 148 000

定价: 32.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

# 前言

鱼虾水产不仅是人们主要的副食品,也是自古以来民间用来防治疾病的“灵丹妙药”。我国民间有“常食鳊一冬安”、“黄鳝是眼药”、“春天喝碗河蚌汤,不生痱子不长疮”等赞美鱼虾水产预防疾病的谚语。

鱼虾水产是高蛋白、低脂肪的食品,其营养丰富,与鸡肉、牛肉等相近,其蛋白质的氨基酸组成和人体相似,有利于人体消化吸收,还富含不饱和脂肪、多种维生素及钙、磷、镁、锌、碘、硒等微量元素,不仅是人体不可缺少的营养成分,而且还具有良好的医疗保健价值。

如鱼类中富含的不饱和脂肪酸,具有良好的降胆固醇作用,可防止血管硬化所导致的冠心病的发生。以鱼肉为主食的爱斯基摩人中,冠心病及糖尿病患者极少,这两种病是危害老年人生命的主要疾病,故鱼肉有“长寿食品”的美称。

鱼虾水产中所含的维生素 A 具有促进生长、增进视力、增加抗病能力的作用;所含的维生素 B<sub>1</sub>具有增进食欲、预防皮肤病、神经系统疾病的作用;所含的维生素 B<sub>2</sub>具有维持视力、减轻眼睛疲劳、预防口腔溃疡等作用;所含的维生素 E 具有延缓皮肤老化、保持皮肤弹性、润泽肌肤、细腻皮肤、消除斑块的美容作用。

鱼虾水产中所含的钙、磷等物质,是骨骼的主要成分,也是健全骨骼、坚固牙齿的物质基础,能促进青少年的生长发育,有助于中老年人预防骨质疏松症;所含的镁,能很好地保护心血管系统,防止动脉硬化,同时还能扩张冠状动脉,有助于预防冠心病、心肌梗死、高血压等疾病;所含的锌,是人体重要的微量元素之一,人体缺乏锌会影响生长发育,尤其会阻碍性器官的发育,精液中含有许多锌,如性生活频繁也必然会导致锌的缺乏,及时补充锌的不足,有助于性器官的发育,增强性功能;所含的碘,是人体吸收此种元素的重要来源,可预防甲状腺肿大;所含的有机硒,能清除体内自由基、排除体内毒素、抗氧化,能有效地抑制过氧化脂质的产生,防止血栓,清除胆固醇,增强人体免疫功能。

科学界研究发现,血液中硒水平的高低与癌的发生息息相关,经常从食物中补充硒对癌症有一定的预防作用。

由此可见,鱼虾水产中所含有的丰富营养物质,无论对健康人或患者均有较高的营养价值与医疗保健价值,能增强人体本身的自然治愈力,有恢复人体健康、增强抗御疾病的能力,对促进人体健康长寿、防治疾病都有很重要的意义,也可以说鱼虾水产对防治某些疾病是一种很好的“灵丹妙药”。

本书以祖国医学“医食同源”、“药食同源”为依据,倡导我国历代医家都十分重视的食疗,主张“药疗”不如“食疗”。正如唐代著名医学家孙思邈在《备急千金要方》一书所说的:“凡欲治疗,先以食疗,既食疗不愈,后乃用药尔。”他认为,当人们生病时,医生应该先用日常生活中的食物进行治疗,在治疗不愈的情况下,再及时用药医治。

本书所主张的“食疗”,都取自于人们日常生活中天然的鱼虾水产,具有取材方便,简单实用,疗效特殊,即使长期运用,也不会产生耐药性及毒副作用的诸多优点。

我国古代医书中将那些能用食物治病的医生美誉为“上工”,如《太平圣惠方》中曰:“夫食能排邪而安脏腑,清神爽志以资气血,若能用食平疴,适情遣疾者,可谓上工矣。”这说明用食物治病的医生之医术高明,此法更有利于治疗疾病、康复机体、增强体质、防病抗衰、延年益寿。这也是中医学防治疾病的独特之处,是其在本书中进一步的运用。

本丛书在策划、主编、写作过程中,承蒙有关颇有造诣的专家热情地指导与支持,参与本书写作的还有:谢玉艳、张质佳、于峻,在此表示衷心的感谢!

由于水平有限,书中不足之处在所难免,敬请读者赐教。不胜感谢!

本书部分内容源于2009年由上海科技文献出版社出版的《鱼虾水产中的灵丹妙药》,深受广大读者的欢迎,出版仅8个月全部售完,不得不再加印,以供读者之需,曾荣获第二十三届中国华东地区科技出版社优秀科技图书二等奖,蕴涵着丰富的中华民族传统食疗的人文思想与科普创作特点深深吸引了台湾地区出版界人士,于2011年在中国台湾地区出版繁体字版本。现本书有幸得到科学出版社的青睐出版,为此表示衷心感谢!

张志华

于上海杏林书斋

## 前言

## 鱼类——健脑补气、补肝益肾、强身壮骨 /1

### 话说鱼类 /1

### 鱼类的食疗功效 /8

鱼肉是补脑益智、增强记忆力的佳品 /8

鳙鱼头“益脑髓”，是头痛、眩晕的康复食疗 /8

常食海水鱼可预防心脑血管疾病 /9

鲤鱼是利尿消肿的康复良药 /9

带鱼有润肤乌发，防治癌症的功用 /9

常食黄鱼、鲳鱼有预防癌症的作用 /10

### 鱼类营养保健养生美食 /10

清蒸鲳鱼

清蒸豆豉带鱼

滑炒青鱼片

鲜美头尾煲

鳙鱼壮阳汤

黑鱼冬瓜汤

### 鱼类康复食疗妙方 /13

#### (导读词)

生活在海洋与淡水中的鱼类有 8 600 余种

人类过度捕捞、污染和环境变化都会破坏鱼类资源

正宗的薰鱼是用鲳鱼做的，油煎后还要用烟薰

鱼类蛋白质的氨基酸组成和人体相似，有利于人体消化吸收

一周吃不到一次鱼的人，罹患轻微忧郁症

## 虾类——补肾壮阳、益精气、通血脉 /16

### 话说虾类 /16

### 虾类的食疗功效 /19

虾类是增强免疫力、抗疲劳、抗衰老的佳品 /19

虾皮是补钙、预防骨质疏松最好的食品 /20

虾类是遗精阳痿、早泄不育的康复良药 /20

### 虾类营养保健养生美食 /20

开洋拌干丝

虾仁炒韭菜

虾子炒豇豆

炸烤美味虾排

鲜虾补肾汤

虾皮紫菜鲜汤

#### (导读词)

每年 3~4 月雌虾交配后可产卵 1 500~14 000 个

刚孵出的小虾要经过 20 多次蜕皮才长为成虾

虾营养丰富，味道鲜美，又无骨刺，素有菜中“甘草”之美称

虾头是虾味最浓的部分，尤其是那红色的块状油脂，味道最美

## 虾类康复食疗妙方 /23

### 海参——补肾壮阳、益气添精 /25

#### 话说海参 /25

#### 海参的食疗功效 /28

海参是四季均可阴阳双补之佳品 /28

海参具有抗衰除斑、润肤防皱的美容功用 /28

海参补肾壮阳的功用尤为突出,故被称为“海洋伟哥” /29

海参是“一高、二低”的心血管病的康复食疗 /29

海参含有“海参毒素”,具有防癌抗癌的功效 /29

#### 海参营养保健养生美食 /29

海参炖猪肉

海参山珍补肾煲

海参蘑菇茭肉羹

海参枸杞鸽蛋

海参益寿粥

海参壮阳蜜膏

#### 海参康复食疗妙方 /32

#### (导读词)

海参再生能力很强,把海参分成数段,每段均可长成海参

海参这种再生能力被认为是具有滋养、生肌、促进伤口愈合的功效

海参是海味“八珍”之一,与鲍鱼、燕窝、鱼翅齐名

海参所含钙、硫酸软骨素,可预防佝偻病,骨质疏松症

### 牡蛎——潜阳涩精、敛阴止汗 /34

#### 话说牡蛎 /34

#### 牡蛎的食疗功效 /37

牡蛎营养丰富,素有“海洋的牛奶”之称 /37

牡蛎具有健脑益智的作用 /38

牡蛎安神宁心,是失眠的康复良药 /38

牡蛎是胃溃疡的康复妙方 /38

牡蛎是性爱食物,常食可增强性功能 /39

牡蛎是癌症化疗、放疗的康复食品 /39

#### 牡蛎营养保健养生美食 /39

蛋熘牡蛎肉

牡蛎肉丝豆腐羹

葱油牡蛎益精汤

牡蛎紫菜汤

刀豆牡蛎汤

#### 牡蛎康复食疗妙方 /41

#### (导读词)

在欧美有“伟人爱吃牡蛎”的传统

牡蛎生长3~5年才可食用,冬春是牡蛎采收的季节

我国以山东及辽东半岛的牡蛎品质最好,乳白细嫩,肉肥爽滑

牡蛎所含的优质氨基酸等,有助于人体内清除一些有毒物质

### 蛤蜊——滋阴润燥、化痰利水 /44

#### 话说蛤蜊 /44

## 蛤蜊的食疗功效 /46

常吃蛤蜊有良好的明目、抗疲劳的功用 /46

蛤蜊具有降低血脂、预防心血管病的功能 /47

蛤蜊是甲状腺病的康复妙方 /47

蛤蜊是糖尿病的康复佳品 /47

蛤蜊具有提高免疫力、预防肿瘤的作用 /48

## 蛤蜊营养保健养生美食 /48

葱爆蛤蜊

蛤蜊补肾羹

蛤蜊补虚汤

蛤蜊香菇汤

蛤蜊滋阴粥

## 蛤蜊康复食疗妙方 /50

### (导读词)

每逢阴历初一、十五,落大潮后人们在海滩挖掘蛤蜊是青岛独特的风景线

蛤蜊是青岛特产,到青岛旅游者可大饱口福,对这美食的情结永久难忘

蛤蜊有“百味之冠”、“天下第一鲜”、“吃了蛤蜊肉,百味都失灵”之说

蛤蜊中蛋白质、微量元素的含量在同类海产品中名列前茅

## 淡菜——补肝肾、益精血、助肾阳 /53

### 话说淡菜 /53

### 淡菜的食疗功效 /56

淡菜营养价值高,素有“海中鸡蛋”之美誉 /56

淡菜是甲状腺患者最佳的食疗品 /56

淡菜是降低血脂,预防心血管疾病的佳品 /56

淡菜是预防佝偻病、软骨病的美食 /56

### 淡菜营养保健养生美食 /57

葱油淡菜汤

淡菜肉丝汤

淡菜猪胰汤

淡菜蛇肉抗癌羹

淡菜滋阴粥

淡菜补虚粥

### 淡菜康复食疗妙方 /59

### (导读词)

鲜活淡菜是大众化的海鲜,清蒸、煮食,原汁原味,味道鲜美

炎热夏天,用淡菜干煲汤,清淡鲜美,开胃消暑,老少皆宜

淡菜切不可久煮,久煮会有苦味,煲汤最好晚一些放入

淡菜抗污能力很强,即使壳内有污染之物,它也能正常生长

## 墨鱼——滋阴养血、补脾益肾 /62

### 话说墨鱼 /62

### 墨鱼的食疗功效 /65

墨鱼是妇女最佳的保健食品 /65

墨鱼骨是治疗支气管哮喘的良药 /65

墨鱼骨是胃溃疡、十二指肠溃疡的康复灵

丹 /65

墨鱼骨是褥疮的康复妙方 /66

### (导读词)

墨鱼并不属于鱼类,有关生物学家将它归属于贝类

墨鱼遇到强敌时,会喷出“墨汁”,把海水染成一片漆黑,然后逃之夭夭

墨鱼鲜脆爽口,肉中无刺,营养丰富,可食部分约占总体的90%

墨鱼含有许多墨汁,不小心会溅出弄脏衣服,如在水中操作就可避免

## 墨鱼营养保健养生美食 /66

子姜炒墨鱼

墨鱼炖猪脚

墨鱼养血汤

墨鱼滋补汤

墨鱼猪肉补肾汤

## 墨鱼康复食疗妙方 /68

## 海蜇——清热平肝、润肠通便 /70

### 话说海蜇 /70

### 海蜇的食疗功效 /73

海蜇是甲状腺肿大的康复“灵丹” /73

海蜇是肺热咳嗽的康复妙方 /73

海蜇降压降脂,是高血压的康复良药 /73

### 海蜇营养保健养生美食 /74

海蜇拌萝卜丝

金丝拌海蜇

海蜇抗癌汤

海蜇排毒汤

海蜇猪血汤

### 海蜇康复食疗妙方 /76

#### (导读词)

海蜇在海中漂游,犹如一顶降落伞,素有“海中降落伞”之称

人在大海中游泳,如被海蜇蜇伤,如抢救不及时,可在短时间内引起死亡

海蜇肉质脆嫩,爽口鲜美,自古以来被列为“海产八珍”之一

## 鳗鲡——补肺养阴、健脾益肾 /78

### 话说鳗鲡 /78

### 鳗鲡的食疗功效 /81

民间有“八月食鳗赛人参”、“常食鳗一冬安”之说 /81

鳗鲡有健脑益智、增强记忆力的功用 /81

常食鳗鲡可使眼睛更明亮 /82

鳗鲡是解除疲劳的最佳水产品 /82

鳗鲡是皮肤干燥症的康复佳品 /82

### 鳗鲡营养保健养生美食 /83

清蒸河鳗

河鳗蒸山药

炸鳗鱼丸

河鳗壮阳汤

河鳗补肾汤

鳗鲡补虚粥

### 鳗鲡康复食疗妙方 /85

#### (导读词)

鳗鲡是最神秘的鱼类之一,寿命长达50年,“绝食”一年半仍能生存

鳗鲡可以溯流攀登美洲的尼亚加拉大瀑布

海鳗经寒风洗礼,肉质紧密,有嚼头,是春节家宴上受欢迎的冷菜

自己做烤鳗鲡并不难,涂上调味汁,用电烤箱烤制,涂上香油,味道更加鲜香

## 螃蟹——补骨添髓、养筋接骨 /88

话说螃蟹 /88

螃蟹的食疗功效 /92

螃蟹是跌打损伤、瘀血肿痛的康复良药 /92

螃蟹是漆疮、接触性皮炎的康复灵丹 /92

螃蟹是结核病的康复食疗佳品 /92

螃蟹壳具有抗癌作用 /92

螃蟹营养保健养生美食 /93

香葱烧螃蟹

红烧毛豆面拖蟹

香辣螃蟹煲

螃蟹香菇汤

螃蟹鲜美粥

螃蟹康复食疗妙方 /95

### (导读词)

崇明岛是雌蟹产卵的水域，真是螃蟹的天然蟹库

“九雌十雄”是9月后雌蟹满壳生膏，而雄蟹十月后才肉厚油多

螃蟹为百鲜之首，它与海参、鲍鱼被称为“水产三珍”

在螃蟹桶内倒入少许白酒，既可醉倒螃蟹，便于清洗，又可除其腥味

## 甲鱼——滋阴凉血、养肝补肾 /97

话说甲鱼 /97

甲鱼的食疗功效 /100

甲鱼具有良好的抗疲劳作用 /100

甲鱼是阴虚肾亏、清退虚热的滋补品 /100

甲鱼是慢性肝病的康复良药 /100

甲鱼具有防癌抗癌的功效 /101

甲鱼营养保健养生美食 /101

清蒸美味甲鱼

黄花菜炖甲鱼

山珍炖甲鱼

甲鱼炖大蒜

补肾甲鱼煲

补虚强身甲鱼汤

甲鱼康复食疗妙方 /104

### (导读词)

甲鱼寿命长，可活100~200年，每年春秋为捕捞旺季

甲鱼肉缺乏脂肪，烹饪时加些猪油，可使味道更加鲜美

甲鱼最好吃的部位是“裙边”，鲜嫩肥滑，味美绝伦

甲鱼是不可多得的滋补品，常食能增强免疫力、抗疲劳、延年益寿

## 黄鳝——补肝肾、益气血、强筋骨 /106

话说黄鳝 /106

黄鳝的食疗功效 /109

我国民间有“小暑黄鳝赛人参”之说 /109

黄鳝具有补脑益智的功效 /109

黄鳝具有营养眼睛、保护视力的功用 /110

黄鳝是糖尿病患者的康复良药 /110

黄鳝是阳痿等性功能障碍的康复佳品 /110

### (导读词)

黄鳝幼时为雌，生殖后变为雄性，黄鳝一生中既当妈又当爹

我国自古以来就喜食黄鳝，认为是补益之品

黄鳝含组氨酸较多，死后组氨酸转为有毒物质，故黄鳝要活杀现烹

黄鳝肉多骨少，肉质肥厚，便于烹饪许多美味佳肴

## 黄鳝营养保健养生美食 /110

红烧美味鳝筒

干炒鲜美鳝背

黄鳝炖猪肉

黄鳝补气血汤

补虚损鳝鱼酒

## 黄鳝康复食疗妙方 /113

## 泥鳅——温中益气、健脾养胃 /115

### 话说泥鳅 /115

### 泥鳅的食疗功效 /118

泥鳅素有“水中人参”之美称 /118

泥鳅是一种保肝、急慢性肝炎的康复良药 /118

泥鳅是心血管疾患的康复佳品 /118

泥鳅是一种良好的补肾、壮阳、强精食物 /118

### 泥鳅营养保健养生美食 /119

红烧泥鳅

泥鳅鲜美汤

泥鳅鲜虾壮阳汤

泥鳅黑豆补肾汤

泥鳅玉米须汤

泥鳅香菇抗癌汤

### 泥鳅康复食疗妙方 /122

#### (导读词)

泥鳅生命力强,运送鲜活鱼时,放几条泥鳅,就可降低活鱼的死亡率

泥鳅肉质细嫩,味道鲜美,素有“天上斑鸠,河里泥鳅”之说

世界上日本人最爱吃泥鳅,每年要从我国进口 5 000 多吨的泥鳅

我国一道“泥鳅钻豆腐”的上等名菜,深受各国宾客的赞美

## 河蚌——清热解毒,滋阴明目 /124

### 话说河蚌 /124

### 河蚌的食疗功效 /127

民间有“春天喝碗河蚌汤,不生痱子不长疮”

之说 /127

河蚌具有防癌抗癌的作用 /127

河蚌珍珠粉有抑制脂褐素、清除自由基的抗衰老

功效 /127

河蚌珍珠层具有保护肝脏的功用 /128

### 河蚌营养保健养生美食 /128

子姜炒蚌肉

蚌肉豆腐羹

蚌肉粉丝汤

河蚌茵陈汤

河蚌滋阴粥

### 河蚌康复食疗妙方 /130

#### (导读词)

河蚌生长很慢,要三年鳃瓣才长全,五年才性成熟

河蚌没有头,吃的东西是从入水孔带进来的微小生物和其他硅藻类物质

河蚌是珍珠的摇篮,不仅可以形成天然珍珠,也可人工养育珍珠

## 田螺——清热解毒、除湿利水 /133

话说田螺 /133

田螺的食疗功效 /135

田螺是强健骨骼、预防骨质疏松的最佳水产品 /135

田螺是肾脏性腹水的康复良药 /136

田螺是痔疮、狐臭的康复“妙方” /136

田螺营养保健养生美食 /137

水煮鲜美田螺肉

牛蒡炒螺蛳肉

田螺肉炒茆莢菜

螺肉豆腐排毒汤

紫菜田螺抗癌汤

田螺康复食疗妙方 /139

### (导读词)

田螺肉质丰腴,鲜嫩味美,素有“盘中明珠”之美誉

田螺是价廉物美的水产品,人们喜欢用田螺当下酒菜

“田螺塞肉”,把河鲜与鲜肉融合在一起,鲜美至极,营养丰富

“糟田螺”是上海特色风味小吃,酒香扑鼻,肉质鲜嫩,卤汁浓醇

# 鱼类 —— 健脑补气、补肝益肾、强身壮骨

## 话说鱼类

鱼类泛指海、江、湖之鱼类，是一种水生的用鳃呼吸、用鳍游泳的冷血脊椎动物。生活在海洋与淡水中的鱼类有 8 600 余种。我国海域宽广，江河湖泊众多，盛产淡水鱼和海水鱼，现有鱼类近 3 000 种。淡水鱼主要有鲤鱼、草鱼、鲈鱼、鲫鱼、鳊鱼、黑鱼、鲢鱼等，约 1 000 种。海水鱼主要有黄鱼、带鱼、鲳鱼、鲨鱼、鳕鱼、沙丁鱼、金枪鱼等，有 2 000 多个品种。

鱼类相伴人类走过了 5 000 多年的历程，与人类结下了不解之缘，成为人类日常生活中极为重要的食品。鱼类捕食孑孓，有助于控制疟疾等蚊蝇传播的疾病，为人类预防疾病立下汗马功劳。由于近些年来，人类过度捕捞、污染和环境变化都会破坏鱼类资源。目前，控制捕捞、改善生态环境是保护、发展鱼类的关键所在。

### 【典故传说】

鲤鱼是我国流传最广的吉祥物，赋予其丰富的文化内涵。以鲤鱼为祥瑞的习俗，起源于春秋战国时期，据说，当时孔子的夫人生下一个男孩，恰巧亲朋好友送来几条鲤鱼，孔子说，“嘉以为瑞”，于是为儿子取名“鲤”，表字“伯鱼”。我国古人用鲤鱼形木板做信封（藏书之函），用于传递书信，因此在古诗文中，鲤鱼又是友情、爱情的象征。我国福建省泉州古称为“鲤城”，泉州人民总是津津乐道自己生活的城市就是一尾活跃的鲤鱼，至今在泉州城和属县还流传着许多与鲤鱼相关的传说。

我国古代有的地方在举办婚礼时，还要举办“鲤鱼洒子”的仪式，即在新娘走出轿子时，男方的家人要把铜钱往四周抛撒，于是鲤鱼成了早生贵子的祥瑞。我国有一个“鲤鱼跃龙门”的美好传说，人们在鲤鱼身上寄托着望子成龙的期盼。剪纸是我国农村流传很广的一种民间艺术形式，窗花剪纸到处可见

鲤鱼的形象：“娃娃抱鱼”、“年年有余”、“富贵有余”等均代表家中来年大吉大利，表达了人们对美好生活的向往，也增添了节日的喜庆气氛。

我国浙江杭州，有一道传统的名肴“西湖醋鱼”就是以草鱼为主要原料。据说南宋时期，杭州西湖附近有一位以打鱼为生的宋氏年轻人，由于长期打鱼辛苦劳累，有一次生病多日之后，身体一直虚弱无力，打鱼这项谋生的工作也没法做了，家境更加穷困也没钱买滋补品调养身体。他的嫂子看在眼里，急在心里，只好自己划小舟到西湖捕捉几条草鱼回家，用白糖、香醋烧草鱼当滋补品给他调养身体，吃了几条草鱼这位年轻人就意外地感到有了力气，身体也逐渐强壮起来。

从此“西湖醋鱼”就名噪一时，后人仿效宋嫂的烹制方法，一些厨师也反复研究，不断改进其烹饪方法，终于使它成为浙江杭州名肴中的看家菜。相传清代康熙皇帝当年游览浙江杭州西湖时，当地人曾用“西湖醋鱼”这道名菜款待他，他品尝过后大为赞赏。如今全国各地游客到浙江杭州旅游，一定要想方设法品尝“西湖醋鱼”这道名菜才算没有虚行此处。现在浙江杭州孤山南麓的百年老店“楼外楼”烹饪的“西湖醋鱼”最为有名。

## 【诗文欣赏】

我国古代诗人喜欢以鲤鱼作比喻抒发自己的情感。《诗经》中曰“岂其取妻，必齐之姜；岂其食鱼，必河之鲤”，诗中把鲤鱼与婚姻相联系，后世因此以“鱼水合欢”祝福美满的姻缘。唐朝著名诗人李白曾赋诗云：“黄河三尺鲤，本在孟津居，点额不成龙，归来伴凡鱼。故人东海客，一见借吹嘘。风涛倘相见，更欲凌昆墟。”作者以黄河之鲤作喻，含蓄地表达了怀才不遇的忧郁之情。

我国历代文人墨客对鲈鱼情有独钟，写了不少诗文，多为上海松江鲈鱼（四鳃鲈鱼）。

唐代著名诗人李白写下“霜落荆门江树空，布帆无恙挂秋风。此行不为鲈鱼鲙，自爱名山入剡中”的诗句。杜甫留下“东去无复忆鲈鱼，南飞觉有安巢鸟”的诗句。

北宋著名文学家范仲淹曾赋诗《江上渔者》中写道：“江上往来人，但爱鲈鱼美。君看一叶舟，出没风波里。”南宋著名爱国诗人陆游写下“故乡归去来，岁晚思鲈莼”的诗句。

南宋诗人杨万里非常喜食鲈鱼，写下赞颂“鲈鱼”的诗句：“鲈出鲈乡芦叶前，垂虹桥下不论钱。买来玉尺如何短，铸出银梭直是圆。白质黑章三四点，

细鳞巨口一双鲜。春风已有真风味，想得秋风更迥然。”诗中描述了鲈鱼的产地、形体和风味。诗中所指的“垂虹桥”现为江苏苏州的宝带桥，就其产地而言应是指的“松江鲈鱼”，但就其形体“白质黑章三四点，细鳞巨口一双鲜”来说，则完全又是一般鲈鱼的特征。

清朝著名画家郑板桥写有“买得鲈鱼四片腮，莼羹点豉一尊开。近来张翰无心出，不待秋风始却回”的赞赏诗句。

### 【烹饪简介】

一般淡水鱼烹饪多以活杀烹制。要吃原汁原味河鲜，清蒸最为鲜美，如清蒸时加上少许猪油或鸡油，可使肉嫩肥滑，还要把水煮沸后，才把鱼放入蒸锅中蒸，蒸至鱼眼凸起即可。蒸鱼时间也不能过久，食盐最好后放，也不要放过多，这样蒸出的鱼肉才有更为鲜嫩。

用淡水鱼炖汤喝，先要用热油煎至两面金黄色，再放入锅内，倒入适量清水，用大火煮沸后，改用小火炖1~2小时。这样炖出的鱼汤鲜美味浓，汤色乳白。如上海的“胖头鱼炖粉皮”，胖头鱼就要用小火慢炖，粉皮要鱼汤炖了差不多才放，以防粉皮煮烂，卖相不好看。还有四川的“酸菜鱼汤”，除鲜鱼要油煎之外，豆瓣酱也要用热油爆炒一下。这样煮出来的“酸菜鱼汤”，够“四川”味，香浓酸辣，味道鲜美，独具风味。

我国海水鱼的主要当家菜是黄鱼、带鱼、鲳鱼等。现在野生大黄鱼已经很难觅其踪影，野生小黄鱼、梅子鱼价廉物美，用盐腌一下，干煎是浙江籍上海人的最爱，不仅鲜脆味美，而且营养丰富，是中老年人预防骨质疏松症的美食。

老上海都知道过去正宗的熏鱼是用鲳鱼做的，油煎后还要用烟熏，十分讲究。现在鲳鱼价格飞涨，多用淡水青鱼代替，油煎后也不用烟熏了，味道与过去正宗的熏鱼相比差多了。如果要吃过去正宗的熏鱼，只有到上海本帮菜馆，如“上海老饭店”、“上海老正兴饭店”、“苏浙汇菜馆”等，才能品尝到过去的老味道。

烹饪鱼类，可放入少许料酒或啤酒或葡萄酒，不但能去除鱼腥味，而且还可使鱼肉更为嫩滑鲜美。煎鱼前一定要把锅烧热后再倒入食油，也可先生姜擦锅底，煎鱼时不可经常翻动，煎至金黄色时再翻动，这样可防止鱼肉粘锅、弄碎鱼肉。

煮鱼汤时清水不宜倒入过多，一般以水浸没鱼身为度，若加入适量牛奶或少许米醋或少许料酒，可达到去腥的效果，同样也能使鱼汤的味道更美。

## 选购小窍门

淡水鱼品种较多,选购的要点是,鲜活、鱼身整洁、光滑,无病斑、无鱼鳞脱落,鱼鳃鲜红,表面黏液清洁、透明,略有腥味、鱼肚瘦小者为佳品。死的淡水鱼千万不要买,以免引起食物中毒。

海水鱼品种也很多,一般以冷冻鱼为多,选购的要点:①外表色泽鲜亮,鱼鳞无缺,肌体完整,鱼体肉质发硬为佳品;若鱼色变暗,无光泽,体表不整洁,鳞体不完整的为次品。②冷冻鱼眼球饱满凸起,黑白眼珠分明为佳品;若眼睛下陷,无光泽的则为次品。③嘴巴紧闭,口洁鳃红,肛门完整无裂,外形紧缩,无浑浊颜色为佳品;若肛门松弛、突出,肛门的面积大或有破裂的为次品。④解冻海水鱼肌肉有弹性,肌纤维清晰为佳品;反之,若肌肉弹性差、肌纤维不清晰,闻之有臭味、头部有褐色斑点,腹部变黄的为变质冷冻鱼。

## 【营养价值】

不论淡水鱼,还是海水鱼,均是高蛋白、低脂肪的食品,其营养丰富,与鸡肉、牛肉等相近,其蛋白质的氨基酸组成和人体相似,因而有利于人体消化吸收,还富含多种维生素、不饱和脂肪及钙、磷、碘、硒等微量元素,是人体不可缺少的营养成分,它在人体内具有特殊的生理功能。鱼肉是人类补脑进补、养生保健、预防疾病、抗衰益寿的理想的营养食品。

鱼类中的鱼油富含不饱和脂肪酸中的二十二碳六烯酸,生理学家认为,人脑至少有 65% 是由这种不饱和脂肪所构成。而二十二碳六烯酸,是其中最主要的成分之一。有些专家认为,哺乳母亲如果少吃鱼,不饱和脂肪酸摄入量太少,也会影响婴儿大脑的发育,故有“吃鱼使人聪明”之说。

据芬兰专家研究发现,一周吃不到一次鱼的人,罹患轻微忧郁症的比例,比常吃鱼的人高,因为鱼肉中富含的二十二碳六烯酸可以增强脑力,安定神经,消除忧虑,预防精神分裂症。

鱼肉中的不饱和脂肪酸,具有良好的降胆固醇(TC)作用,可防止血管硬化所导致的冠心病的发生。因而,以鱼肉为主食的爱斯基摩人中,冠心病及糖尿病患者极少,这两种病是危害老年人生命的主要疾病,故鱼肉有“长寿食品”

的美称。

鱼肉中富含维生素 A、维生素 D，是眼睛、牙齿、骨骼和皮肤的重要组成物质，缺少了它们，不仅眼睛到黄昏看不清东西，而且骨骼和牙齿都将受到损伤。鱼肉内还含有丰富的 B 族维生素，这些维生素不仅决定蛋白质在体内的代谢功能，还有预防皮肤病、神经系统某些疾病的重要作用。

海水鱼富含碘，是人体吸收此种元素的重要来源，可预防甲状腺肿大。海水鱼富含硒，硒是人体重要的微量元素之一，人体缺乏硒会影响生长发育，尤其会阻碍性器官的发育，影响男性睾丸的功能，出现精子形成障碍。常吃海鱼可以补充硒的不足，营养生殖器官，增强性功能，因而海鱼是男子不育症、肾虚阳痿、早泄、性欲减退等患者良好的进补康复营养食品。

### 【文献记载】

我国历代医学家把鱼类视为治病的良药，并根据临床实践对其药用价值进行了研究与论述，现选录如下。

明代著名药物学家李时珍在其所撰的《本草纲目》中说，鲤鱼“煮食，下水气，利小便；烧末，能发汗，定气喘、咳嗽，下乳汁，消肿”。

明代医学家缪希雍在其所撰的《本草经疏》中说：“鲈鱼，味甘淡气平与脾胃相宜。肾主骨，肝主筋，滋味属阴，总归于脏，益二脏之阴气，故能益筋骨。脾胃有病，则五脏无所滋养，而积渐流于虚弱，脾弱则水气泛滥，益脾胃则诸证自除矣。”

清代著名医学家汪绂在其所撰的《医林纂要》中说，草鱼“平肝，祛风，治痹，截疟。治虚劳及风虚头痛，截久疟，其头蒸食尤良”。

明代医学家缪希雍在其编撰的《本草经疏》中说：“鲫鱼入胃，治胃弱不下食；入大肠，治赤白久痢、肠痈。脾胃主肌肉，甘温能益脾生肌，故主诸疮久不瘥也。”

古代的药学专著《本草求原》载，鳊鱼“暖胃，去头眩，益脑髓，老人痰喘宜之”。

隋代医学家崔禹锡在其编撰的《食经》中说，黄鱼“主下利，明目，安心神”。

清代医学家吴仪洛在其编撰的《本草从新》中说，带鱼“补五脏，去风杀虫”。

唐代陈藏器在其编撰的《本草拾遗》中说，鲳鱼“肥健，益气力”。

清代医学家王士雄在其编撰的《随息居饮食谱》中说，鲳鱼“补胃，益血，充精”。