



水产品

祛病强身 500 方

袁庭芳 主编
河北科学技术出版社



袁庭芳 主编

袁庭芳 主编 袁庭芳 主编 袁庭芳 主编

水产品祛病强身500方

袁庭芳 主编



河北科学技术出版社

主编：袁庭芳

编委：金 寿 静 涵 冯 慧 章 丘 郭丽霞

图书在版编目(CIP)数据

水产品祛病强身 500 方 / 袁庭芳主编. — 石家庄: 河北科学技术出版社, 2006
ISBN 7 - 5375 - 3216 - 8

I. 水… II. 袁… III. 水产品-食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 057488 号

水产品祛病强身 500 方

袁庭芳 主编

出版发行	河北科学技术出版社
地 址	石家庄市友谊北大街 330 号(邮编:050061)
印 刷	河北新华印刷一厂
经 销	新华书店
开 本	850 × 1168 1/32
印 张	9.5
字 数	230000
版 次	2006 年 4 月第 1 版 2006 年 4 月第 1 次印刷
印 数	3500
定 价	18.00 元

<http://www.hkpress.com.cn>

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、最常见的副食品之一。由于其味道鲜美、营养丰富，深受人们的喜爱。

水产品是营养丰富、生理价值高的优质蛋白质食物，其中鱼类含蛋白质15%~21%，螺、蛤、贝等软体动物含量稍低，含蛋白质在6%~18%，虾、蟹含蛋白质16%~19%，特别是虾皮含蛋白质量尤为突出，有的多达30%。海洋的蛤、贝多制成名贵的干品，含蛋白质多达50%~60%，都是高蛋白、味鲜美、名贵的营养佳品。水产类食物脂肪含有量较低，除个别品种外，大部分品种均在5%以下，而且脂肪结构多为不饱和脂肪酸。传统医学认为，水产品与药物一样，也有寒、热、温、凉的属性。鱼类大多数性平，较温和，均有补血、利水、除湿、开胃等功效；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，具有生津止渴等功效。许多中西药品的原料中有些就取自水产品，这些药品往往在对脑血管、心脏、癌、缺钙、缺碘等疾病的防治上有着显著的疗效。“汤加人无癌症患者”、“爱斯基摩人无心脑血管疾病”……这些绝非无稽之谈，而是确有其事。究其原因，科学家们发现，这



是他们以鱼类等水产品为主食或食用比例高的结果。这一事实，符合我国传统医学早就提出的“药食同源，食药同功”的科学道理。当今，这一科学理论已被世界不少专家之研究所证实。例如，美国国立癌症研究所曾报道，由于饮食不当，导致患癌症的比例，占癌症患者的35%以上。也有专家研究的结果表明，在所有心脏病的病例中，通过食物结构及生活方式的改善可避免发病率高达50%以上。因此，食疗和食养的观念越来越被世人所接受和重视。即通过食物的合理调整和搭配，许多疾病是能够预防、控制甚至治愈的。

本书简要介绍水产品的常食品种、名称由来、有关历史、种类名品、成分特色等有关知识，特别着重介绍食疗方例、食疗功效和食疗须知。还选择一些美食方例，供读者选用，以达到既享用美食，又健身祛病的目的。最后，为使用方便，还为读者提供了“按病索水产品速查表”。愿读者多食些水产品，使孩子更聪明，老人更长寿，女士更漂亮，男士更健壮。

由于成书时间仓促，作者水平有限，疏漏和错误之处在所难免，敬请专家和读者不吝批评指正。

作 者

2006. 3

目

录



水产品食用常识	(1)
如何识别水产品优劣	(2)
常食鲜鱼健脑益身	(4)
食用鱼虾蟹防中毒	(5)
水产品食疗的配伍禁忌	(8)
水产品及其食疗、美食方例	(11)
鲤鱼	(12)
青鱼	(21)
鲫鱼	(29)
鳊鱼	(39)
草鱼	(46)
鲢鱼	(53)
鳙鱼	(61)
鳊鱼	(69)
黑鱼	(78)
泥鳅	(86)
黄花鱼	(94)
银鱼	(104)
带鱼	(111)
海鳗	(118)
鳕鱼	(125)
鲱鱼	(131)
大麻哈鱼	(138)
鲥鱼	(145)
墨鱼	(152)



鲍鱼	(161)
章鱼	(170)
青虾	(176)
对虾	(184)
螃蟹	(193)
甲鱼	(203)
乌龟	(211)
牡蛎	(218)
蛤蜊	(226)
蛭子	(232)
蚶子	(237)
田螺	(244)
海带	(250)
紫菜	(260)
海蜇	(266)
海参	(274)
附录	(284)
按病索水产品速查表	(284)

10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

姓名: 性别: 年龄: 职业: 电话: 地址: 邮编: 电子邮箱: 备注: 日期: 2014年 月 日



如何识别水产品优劣

水产品营养丰富，肉质细嫩，味道鲜美，早已成为人们餐桌上不可缺少的滋补保健佳品。在选购时正确识别鱼、虾、蟹的新鲜程度非常重要。识别方法可参见下表：

鱼质的识别

指标等级	鱼眼	鱼鳃形态	鱼体表	肉质
新鲜鱼	澄清而透明、完整，向外稍凸，无充血，无发红现象	色泽鲜红或粉红，鳃盖紧闭，鳃丝分明	表皮上黏液少，体表清洁，鱼鳞紧密，完整有光亮	鱼皮未变其原有的弹性，鱼肉紧实，用手压后随即复原
次新鲜鱼	稍有塌陷，色泽灰暗、发红	鱼鳃呈灰色或红色，鳃丝不清晰	表皮黏液多，透明度下降，鱼鳞松弛，无光泽，层次不明显，有脱落	肉质松软，用手拉极易脱骨，腹内充满气体、膨胀
腐败变质鱼	眼球移位、塌陷	灰白色，有黏液和污物	体表黏液多且变色	肌肉有腐败味、酸味，腹部破裂

虾质的识别

指标等级	体 状	色 泽
质量好的虾	头体紧密相连, 外壳与虾肉紧贴成一体, 用手按虾体时感到硬而有弹性	体两侧和腹面为白色, 背面为青色(雄虾全身淡黄色), 有光泽
次品虾	头、体连接松懈, 壳肉分离, 虾体软而失去弹性。但仍可以食用	体色变黄(雄虾变深黄色)并失去光泽, 虾身节间出现黑箍
质量极不佳的虾	掉头, 体软如泥, 外壳脱落	体色黑紫

蟹质的识别

指标等级	体 状	色 泽
质量好的海蟹	蟹眼、螯均挺而硬并与身体连接牢固, 提起有重实感	背面为青色, 腹面为白色并有光泽

续表

指标等级	体 状	色 泽
次品海蟹	用手拿时感到轻飘,按头胸甲两侧感到壳内不实,蟹腿、螯均松懈或碰到即掉	背面呈青灰色,腹面为灰色
质量严重不佳	头胸甲两侧空而无物,蟹腿、螯均易自行脱落	背面发白或微黄,腹面变黑

常食鲜鱼健脑益身

人脑组织的奥秘随着科学的发展正在逐渐被破译。医学专家研究发现,脑的记忆功能涉及到脑的几个部分,要使人的记忆功能处于最佳状态,就必须使脑的各部分之间、各脑细胞之间能够相互流通,信息联系是维持脑健康的关键。所以,科学研究人员认为,最重要的一个因素是如何促进和保护脑细胞的柔性,以使脑和神经细胞顺利地相互联系交往,使营养物质更容易进入细胞。

能够增进脑细胞膜柔韧性的营养物质有奥米伽—3 脂肪酸、廿二碳六烯酸(DHA)及磷脂等。因此营养学家建议,人们应多吃些含有这种油脂的食物。鱼类特别是海鱼富含这种油脂,美国专家称鲜鱼为大脑的食粮,如每周食 3~4 次鲜鱼,就可得到足够的脂肪酸,特别是应多

吃些大麻哈鱼、金枪鱼、沙丁鱼及其他营养丰富的深海鱼类。大麻哈鱼是一种名贵的大型经济鱼类,体大肥壮,肉味鲜美,营养丰富,以富含这种健脑油脂而著称于华夏。大麻哈鱼不仅鱼体脂多肉红,鱼肝可制鱼肝油,也有益于健脑强身。金枪鱼为大洋中的上层鱼类,是世界远洋捕捞的对象。金枪鱼是我国的次要经济鱼类。其鱼肉紧实鲜美,营养含量丰富,其肝油中维生素的成分尤其丰富,是提炼鱼肝油的优质原料,其鱼肉、鱼肝亦有益健脑。不仅如此,金枪鱼内含的成分中,还有预防老年痴呆等病症的作用。沙丁鱼为我国南方重要的经济鱼类之一,此鱼为高脂肪食物,鱼油中富含健脑成分,这些成分为大脑和眼睛正常发育所必需的物质。沙丁鱼还有延缓衰老、延年益寿、保持青春的奇妙功能。

食用鱼虾蟹防中毒

鱼类营养丰富,味道鲜美。但自古以来,毒鱼却不时地危害着人们的健康。例如,喜食鱼类的日本,食物中毒的2/3是由有毒鱼、虾、蟹、贝类引起的。我国有关毒鱼类中毒的报道也有不少。世界上现已发现毒鱼600多种,按毒素和含毒部位不同,可分为如下几类:

●**河豚毒类** 毒河豚有80多种,我国就有40多种,北起辽宁,南至南海大江河口,分布非常广泛。其含毒部位的毒性以卵巢最大,其次肝、脾、血、眼、鳃、脑、皮、肉的毒性依次减弱。此类鱼的有毒成分为河豚毒素。冬季毒性高于夏季,且不易被烹饪破坏。中毒表现为呕吐、腹泻、运动神经麻痹,最后常因呼吸麻痹致死。河豚鱼常混

在小杂鱼中出售,喜食鱼者应提高鉴别能力,防止中毒。若食用河豚,要请有经验的厨师严格处理后再烹调入口。

●**含组胺类** 组胺为致过敏性毒素,主要存在于青皮红肉的鲐鱼、鲭鱼、金枪鱼、秋刀鱼等体内。这些鱼往往越不新鲜,毒性就越强。一般认为,成年人摄入组胺超过 100 毫克就会中毒。临床表现为面部潮红、发烧、视觉模糊、呼吸急促,有少量荨麻疹。为防止中毒,要做好鱼类特别是青皮红肉鱼保鲜工作。烹饪时,可先煮弃汤,再加醋烹调。

●**胆毒类** 胆毒鱼类主要是淡水鱼中的草鱼、鲢鱼、鳙鱼、鳊鱼、鲤鱼等,分布广泛。鱼胆汁中所含的胆汁毒素热稳定性很强,不能被烹调破坏,主要损害肝、肾脏,也损伤脑和心脏。加工此类鱼时,应去除鱼胆。如果服用鱼胆治病,必须在医生的指导下进行。

●**肉毒类** 肉毒鱼有 400 多种,在我国,主要是福建沿海的鲭科鱼类,以及热带珊瑚礁地区的巨型鱼类。其毒性物质为雪卡毒素,该毒素不易被烹调破坏。中毒时出现神经过敏、呕吐、腹泻、语言障碍、运动失调等症状,重者会因呼吸麻痹致死。所以要善于鉴别肉毒鱼类,若遇到可弃之不食。

●**肝毒类** 鲨鱼、鳕鱼等的肝脏中含有大量维生素 A,食用过量会使人中毒。例如,食用鲨鱼肝 47 克就会引起呕吐、头痛、发热、视力模糊、脱皮、脱发等。烹调时,应弃除其肝脏,或用于工业制药。

●**卵毒类** 卵毒鱼有 70 余种,主要是狗鱼、鲶鱼、竹荚鱼、烟管鱼、光唇鱼等。这些鱼的鱼卵或卵巢中含有一种球朊型蛋白质毒素,大多不易被烹调破坏。中毒表现为呕吐、腹泻、头痛等,重者昏迷以致死亡。食用时应去



除其鱼卵和卵巢。

●**血清毒类** 我国的血清毒鱼有鳗鲡和黄鳗两种。这些鱼的血清中含有鱼血毒素,鱼死后毒性更强,食用后会导致恶心、腹泻、皮疹、心律不齐,常因呼吸麻痹而死亡。但该毒素可在烹调时被破坏,因此,此鱼类熟透食之安全,且应记住,不可生食。

●**黏液毒类** 产于东北地区的七鳃鳗,体表黏液及血液中有强溶血性毒素,不易被烹调破坏,可引起强溶血型下痢。烹调前需洗净黏液和血液,或用沸水烫过再洗净。

此外,鱼、虾、蟹熟食品受嗜盐菌污染也会引起中毒。“嗜盐菌”在医学上叫副溶血性弧菌。该菌得名,是因为这种菌不但不怕盐,且“爱”盐,含盐 2% ~ 4% 时最适宜于生长繁殖,含盐 5% ~ 6% 仍能生长。如果无盐,在营养丰富的熟食品上也能生长。这种菌常存在于海产品中,容易污染熟食品。病菌一旦入口,便起病急剧,出现腹部绞痛、腹泻、呕吐、寒战及发热,甚至腹泻每日 3 ~ 20 次,粪便多为黄色水样,一部分患者的粪便呈典型的水血或洗肉水样,少数患者的粪便呈脓血样。吐泻严重者呈现失水、血压下降甚至意识不清。个别症状严重的人可危及生命。人们常以为盐能杀菌,但嗜盐菌却是例外。这种菌的弱点是怕热、怕酸,加热至 75℃ 5 分钟,或 90℃ 1 分钟便会被杀死。所以,预防中毒可以从以下几点着手:①生熟食物必须分开;②买来的熟食品应加热再吃;③尽量不吃“醉蟹”等水产品;④凉拌食物要现做现吃,并加适量食醋;⑤冰箱中取出的熟食必须加热后再吃。

水产品食疗的配伍禁忌

水产品味道鲜美,营养丰富,几乎人人都爱吃。但是,在食用水产品的同时,一定要注意它的配伍禁忌,否则饱了口福,却有损身体健康。为大家既能美食,又能健身,特向读者介绍一些行之有效的经验,供借鉴参考:

●**海味食物不宜与水果同食** 因为海鱼、海虾等海味食物含有丰富的蛋白质和钙,而柿子、葡萄、石榴、橄榄等水果则含有大量的鞣酸。如果食用海鱼、海虾后马上进食这些水果,则海味食物中的钙就会与水果中的鞣酸结合,生成一种不易被人体消化和吸收的不溶性钙盐。同时,还可能引起胃肠不适,甚至出现腹痛、恶心、呕吐等症状,对人体健康产生不利影响。另外,水果中的鞣酸还会降低蛋白质的营养价值。

●**牡蛎等海生软体动物不宜与蚕豆、玉米等高纤维食品同食** 牡蛎是一种海生软体动物。最近研究结果显示,牡蛎肉对于男性生殖器官的发育及其功能有着重要的促进作用。其主要原因就在于牡蛎肉含有丰富的矿物质锌。据测定,每 100 克牡蛎肉含 100 毫克左右的锌,在所有已知的食物中占首位,但牡蛎肉不宜与蚕豆、玉米及其制品或黑面包等高纤维食品同食,因为这些食物中所含的高纤维会使牡蛎中的锌的吸收减少 65% ~ 100%,从而降低其营养价值。

●**虾肉不宜与富含维生素 C 的食物同食** 虾肉含有人体非必需的微量元素砷,它在虾体内主要是以五价砷的形式出现,所以,一般在食用后对人体并无毒害性。如遇到具有还原性的维生素 C,虾肉中五价砷可被还原

为三价砷,而三价砷有剧毒,对人体健康有危害。所以,吃虾肉或烹饪虾肉时不宜与辣椒、番茄等富含维生素 C 的蔬菜配伍。

●**蟹肉不宜与茄子同食** 茄子含有极为丰富的营养成分,如糖类、蛋白质、无机盐、钙、铁、磷以及维生素等。从食物性味看,茄子性味甘寒、滑利,而蟹肉性味咸寒,可见蟹肉和茄子同属寒凉性,若同食可能会有损胃肠,导致腹泻,尤其不适合脾胃虚寒的人。在烹调时,应加少量蒜头或辣椒,以缓和蟹肉或茄子的凉性。

●**食蟹后不宜喝冷饮** 蟹肉不仅鲜美肥嫩,而且营养丰富。在食用蟹肉时不宜喝冷饮。冷饮为盛夏解暑的各种冰制饮料,如冰水、冰棒、冰淇淋等,都属于寒凉食品,可使肠胃温度急剧降低。若在食蟹后喝冷饮,因蟹肉也是性味咸寒食物,寒上加寒,不仅使蟹肉中的脂肪不易消化,可能还会导致胃、腹疼痛及腹泻。因此,食用蟹肉后千万不要喝冷饮。

