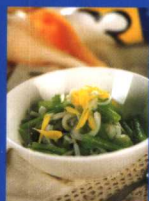


尚锦健康  系列 10



99道

水产品养生

Shuichanpin Yangsheng

王其胜 主编
杨跃祥 摄影



 中国纺织出版社

水产品养生

王其胜 主编

杨跃祥 摄影



图书在版编目(CIP)数据

水产品养生／王其胜主编．—北京：中国纺织出版社，
2006.1

(健康99系列)

ISBN 7-5064-3621-3

I.水… II.王… III.水产品—菜谱

IV.TS972.126

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第141264号

策 划：尚锦文化	责任编辑：范琳娜
装帧设计：姚 春 阳	责任监印：初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街6号 邮政编码：100027

邮购电话：010-64168110 传真：010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2006年1月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：6

字数：49千字 定价：25.00元

ISBN 7-5064-3621-3/TS·2094

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社市场营销部调换

前言

饮食乃健康之本，合理摄取食物的营养，可以增进健康，强健体魄。对于生活快节奏、高强度、高效率的现代人来说，要提高机体免疫力，平衡饮食尤为重要。孙思邈曾经说过：“安身之本，必资于食，不知食宜者不足以存生也。”面对众多的食物，我们如何科学地选择适合自己的呢？为了便于读者认识、了解、利用身边的食物，通过科学的配餐、合理的烹调，均衡地摄取营养，我们编著出版了食材养生的六本书。这几本书集现代养生学、营养学、烹饪学、中医学于一体，内容丰富，有实际操作方法、原料和配方，有营养分析、提示及禁忌，选料方便，制作简单，使读者读得懂、学得会、用得上。我衷心希望这几本书能成为每一位读者的营养和饮食顾问，使广大读者健康永驻。

王其胜

2006年1月

主编简介

王其胜，饭店管理，大专，现任解放军总后勤部金玖大厦行政总厨、技术总监，高级烹饪技师，北京烹饪大师，中国药膳大师，国际烹饪大师，餐饮业国家级评委，国家职业技能竞赛裁判员，国际烹饪联合会国际评委，国际烹饪联合会副秘书长，劳动部营养讲师。中国药膳研究会、药膳技术制作委员会专业委员，中国首都营养美食学会理事，国粹养生美食研究室主任，中央国家机关烹协理事，北京应用技术大学饭店旅游烹饪学院客座教授。多年从事营养菜品的开发与研究，烹制的菜品曾在各类烹饪大赛上荣获金奖，并多次被评为中国药膳名菜和北京名菜名点。



在工作之余撰文介绍中国饮食养生文化，有200余幅自己制作并摄影的作品在《中国烹饪》等专业杂志上发表，与中央电视台合作拍摄《养生健康美食》，与《天天饮食》合作出版了《四季食谱》和《天天饮食食谱》，其他著作有《补肾食谱》、《美味大虾30例》、《中华本草养生美食丛书》（6种）等。

本书专家顾问组

（按姓氏笔画排列）

于毅平	王文桥	边疆
李淑媛	李镜正	庄冬云
乔德林	杜广贝	杜长友
赵玉和	赵自良	杨春莉
庞风雷	周世有	郭献瑞
侯玉瑞	姜习	高忠英
崔志荣		

副主编简介

陆庭斌，高级烹饪技师，现任河南焦作市迎宾馆白金五星级行政总厨，中国烹饪大师，国际烹饪大师，国际评委，香港五常法管理师，先后在国际健康美食大赛中获金奖，获法国国际厨皇金奖，先后在中央电视



台《中国早安》、《外国人看中国》等栏目进行讲座，受到了观众的好评，并多次接受了国内多家食品餐饮报刊的专访，在业界受到较高的评价。

本书编委

（按姓氏笔画排列）

王其胜	王福平	尹宏军
李楠	刘金凯	张临涛
陆庭斌	周培培	周泽光等

目录



1	凤脯炒螺片	6
2	柠香三文鱼	7
3	凤片海蜇	8
4	天门冬炒鳝片	9
5	鸳鸯菊炒凤鳝	10
6	五彩银鱼	11
7	百合鲜虾仁	11
8	葱香银鱼	12
9	枸杞党参烹鲩鱼	13
10	参苓烧鳝段	14
11	栗仁烧鳝段	15
12	酸辣海蜇汤	16
13	银针菇香蜇丝	17
14	XO 酱爆白玉带	18
15	脆香带鱼	19
16	花耳炒鱿鱼	20
17	美味海兰	21
18	姜汁拌海螺	22
19	黄精扒裙边	22
20	茶香酥银鱼	23
21	玉脂鲜虾片	24
22	双冬酒香鳗	25
23	白玉蜇花	26
24	巴戟天蒸大虾	27
25	海鲜盖浇饭	28
26	酒香辣汁鱼	29
27	五彩鲜贝	30
28	泥鳅炖豆腐	31
29	归参炒墨鱼	32
30	白玉扒柱脯	33
31	鹿茸大虾	33
32	红扒鱼头	34
33	香辣鲜贝	35

34	天门冬炒活蟹	36
35	菌耳爆文蛤	37
36	香菇干贝烩豆腐	38
37	酸辣盆中鲜	39
38	西芹凤尾虾	40
39	五味鲈鱼煲	41
40	菊花枸杞鲜贝	42
41	菠萝白玉带	43
42	金银蒸带子	44
43	金银木樨贻贝	44
44	百合干贝	45
45	清蒸鲳鱼	46
46	双耳炒海螺	47
47	油泡田螺花	48
48	木须蒜子烧鲫鱼	49
49	虾仁沙拉	50
50	香肫红螺	51
51	葱姜蛭子皇	52
52	茯苓菊花鱼	53
53	鲜菇烩海参	54
54	辣爆螺片	55
55	姜汁莲根蛭	55
56	人参红枣甲鱼仔	56
57	鹿茸烩海参	57
58	蒜蓉蒸蛭王	58
59	萝卜蛤蜊汤	59
60	玉竹烩鱼唇	60
61	鞭打猴头参	61
62	滑溜鲜蛭王	62
63	五彩炒鲍丁	63
64	瓜脯扒鱼唇	64
65	葱烧双参	65
66	清余鲜蛭	66

67	海参鸽蛋	66
68	菟丝烧海参	67
69	葱烧贻贝	68
70	蟹黄扒海马翅	69
71	干贝扒瓜脯	70
72	辣炒海红	71
73	茶树菇炒银鱼	72
74	香芹拌干贝	73
75	淮山西芹蒸贻贝	74
76	养生海鲜盅	75
77	韭黄炒蛭子	76
78	芥菜文蛤豆腐汤	77
79	豉汁蒸海红	77
80	蒜蓉蒸文蛤	78
81	剁椒花蛤	79
82	虫草锁阳扒鲍参	80
83	凉瓜炒蛤	81
84	三鲜乌鱼蛋	82
85	党参扒鱼翅	83
86	清蒸鲍鱼	84
87	油泡牛蛙	85
88	山楂烧鱼肚	86
89	菜胆扒鲍脯	87
90	神仙扒鱼肚	88
91	枣香参翅皇	88
92	养生清汤鲍片	89
93	酥炸贻贝	90
94	白灼象拔蚌	91
95	雪莲扒鲍鱼	92
96	海带墨鱼丝	93
97	枣蔻扒鱼肚	94
98	薏米凤肚	95
99	菊花炒墨鱼丝	96

1

凤脯炒螺片

▶ 原料

鸡脯肉 100 克，海螺肉 200 克，韭菜 50 克

▶ 调料

盐、味精、胡椒粉、葱段、姜片、料酒、淀粉、色拉油各适量

▶ 做法

- 1 鸡脯肉切片，加盐、味精入味，用淀粉抓匀，与螺片分别滑油倒出。
- 2 韭菜洗净切段；葱、姜切丝。
- 3 油锅烧热，炒香葱、姜，放鸡脯肉、海螺肉，淋料酒，加盐、味精、胡椒粉，勾芡，再放韭菜炒匀即可。

提示及禁忌

凡实证邪毒未消者不宜食用鸡肉。

营养分析

鸡肉温中益气、补五脏、补虚健脾，与螺片、韭菜同食，具补肾阴、暖胃强肾、清热、止消渴之效。



2

柠香三文鱼

▶ 原 料

鲜柠檬2个，三文鱼净肉100克

▶ 调 料

美极酱油、青芥末、姜丝各适量

▶ 做 法

1 鲜柠檬1个取汁，1个切片码入盘中。

2 三文鱼洗净，用柠檬汁拌匀，放入冰箱中冻20分钟取出，排在柠檬片上面，蘸3种调料食用。

营 养 分 析

三文鱼除含有其他鱼类的营养成分外，还含有丰富的不饱和脂肪酸，能有效降低血脂和胆固醇，防止心血管病的发生。所含维生素D具有促进机体对钙质吸收等多种功用，是水中珍品。

提示及禁忌

三文鱼生食，拌上含有烟酸和有机酸的柠檬汁，不仅美味，还可有效杀除不利于人体健康的细菌。

3

凤片海蜇

▶ 原料

鸡脯肉 100 克，海蜇头 200 克，苦瓜 50 克

▶ 调料

盐、味精、米醋、橄榄油、香油、姜汁各适量

▶ 做法

- 1 鸡脯肉切片，加盐、味精入味，余水待用。
- 2 苦瓜洗净切片，与海蜇头分别焯水冲凉待用。
- 3 原料加调料拌匀即可。



营养分析

鸡肉温中益气、补五脏，补虚健脾；苦瓜养血滋阴、降火除邪、明目清心，与海蜇头同食，具润脾补肾、清热化痰、行淤化滞之效。

提示及禁忌

橄榄油含有多酚、抗氧化剂，有多重保健功效，是保健用油，特别适合凉拌，可代替烹调油。

4

天门冬炒鳝片

▶ 原料

天门冬 15 克，黄鳝片 250 克，冬笋片 50 克

▶ 调料

葱段、姜片、盐、味精、酱油、白糖、米醋、淀粉、花生油各适量

▶ 做法

- 1 天门冬润透切片。
- 2 鳝片加盐入味，用淀粉抓匀，滑熟。
- 3 油锅烧热，炒香葱、姜，放所有原料，加盐、味精、酱油、白糖、米醋炒熟，勾芡即可。

提示及禁忌

患有眼疾者和糖尿病人特别适宜食用鳝鱼。



营养分析

天门冬具有滋阴清热、润肺生津、止消渴的作用，与鳝鱼同烹，具有补气补血、益气生津的功效，也适用于气血两亏、气短、精神不振者的食疗。



5

鸳鸯菊炒凤鳝

▶ 原 料

黄、白菊花各1朵，黄鳝丝、鸡丝各150克

▶ 调 料

小葱段、姜丝、盐、味精、白糖、胡椒粉、淀粉、花生油各适量

▶ 做 法

- 1 黄、白菊花撕开，用淡盐水泡上。
- 2 鸡丝、黄鳝丝加盐、味精入味，用淀粉抓匀，用油滑熟。
- 3 油锅烧热，炒香葱、姜，放入鸡丝、黄鳝丝，加盐、味精、白糖、胡椒粉炒熟，勾芡，放入菊花炒匀即可。

提示及禁忌

腹胀、虚热者不宜食鳝鱼；鳝鱼忌与狗肉同食。

营 养 分 析

黄鳝味甘、性温，含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等多种维生素，具有补中益气、壮筋祛湿、治风寒、除湿痹的作用，与清热解毒、明目的菊花同食，具活血止血、祛湿消风、强体补肝、明目之效。



提示及禁忌

银鱼肉质较嫩，在烹制时要注意保持鱼形完整。

6

五彩银鱼

▶ 原料

银鱼200克，香菇、冬笋、胡萝卜、韭菜各25克

▶ 调料

葱丝、姜丝、料酒、盐、味精、胡椒粉、淀粉、色拉油各适量

▶ 做法

- 1 银鱼洗净，加盐入味，用淀粉抓匀。
- 2 韭菜洗净，切段；香菇、冬笋、胡萝卜切丝，用淡盐水焯过。
- 3 银鱼滑熟，捞出。锅留底油，炒香葱、姜，放所有原料，淋料酒，加盐、味精、胡椒粉炒匀，勾芡即可。

营养分析

银鱼含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素B₁、维生素B₂、磷、铁、钙，其钙的含量在鱼类中最高，具有补中健胃、润肺止咳、利水、补虚劳之效，与其他原料同食，具有很好的保健作用。

百合鲜虾仁

▶ 原料

百合75克，虾仁150克，枸杞子适量

▶ 调料

盐、味精、葱段、姜花、胡萝卜花、胡椒粉、淀粉、色拉油各适量

▶ 做法

- 1 百合摘洗干净。
- 2 虾仁去虾线，加盐、味精入味，用淀粉抓匀，滑油。
- 3 油锅烧热，炒香葱、姜、胡萝卜花，放原料，加盐、味精、胡椒粉炒匀，勾芡即可。

营养分析

百合含多种生物碱、淀粉、蛋白质，具有润肺止咳、清心安神的作用，与虾仁同食，具补肾益精、止咳化痰、疗虚烦之效。

7

提示及禁忌

百合性偏凉，食后不利于驱散风寒，故感冒后不宜食用。

8

葱香银鱼

▶ 原料

洋葱 75 克，鲜银鱼 150 克

▶ 调料

盐、味精、香炸粉、番茄酱、色拉油各适量

▶ 做法

- 1 洋葱洗净，切成环圈状。
- 2 银鱼洗净，加盐、味精入味，香炸粉加少许盐、水调成糊状。
- 3 油锅烧热，银鱼和洋葱分别挂糊炸至金黄色，蘸番茄酱食用。



营养分析

洋葱平肝润肠、健胃降压，与银鱼同食，可作为百日咳、肺燥、消化功能不良的辅助食疗。

提示及禁忌

洋葱不宜过量食用，过食会损伤视力。

9

枸杞党参烹鲩鱼

▶ 原 料

鲩鱼1条，党参20克，枸杞子、山药各15克，豌豆苗30克

▶ 调 料

葱段、姜片、盐、味精、胡椒粉、美极酱油、鸡汤各适量

▶ 做 法

1 鲩鱼治净，改花刀，抹上少许盐。

2 党参润透切片，枸杞子泡软，山药切丁，均摆在鱼身上，鱼肚内放入葱、姜，上屉蒸熟装盘，拣出葱、姜。

3 盐、味精、胡椒粉、美极酱油、鸡汤对成调味汁，浇在鱼上，撒上烫熟的豌豆苗即可。

提示及禁忌

鲩鱼含有丰富的不饱和脂肪酸，对血液循环有利，是心血管患者、身体疲弱、食欲不振者的食疗佳品。



营 养 分 析

鲩鱼含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、多种维生素、钙、磷、铁等营养成分，具有暖胃和中、平肝祛风、止疟、治虚劳头痛的作用，加上其他原料，具补气血、益视力之效，适用于气血两亏、视物不清、皮肤不润的保健食疗。



10

参苓烧鳝段

▶ 原 料

党参、茯苓各 10 克，鳝鱼 250 克，红枣 10 粒

▶ 调 料

葱段、姜片、料酒、盐、味精、胡椒粉、淀粉、花生油各适量

▶ 做 法

- 1 鳝鱼治净，切段，氽水过油。
- 2 党参润透切段，红枣洗净去核。
- 3 油锅烧热，炒香葱、姜，放所有原料，淋料酒，加少量水、盐、味精、胡椒粉烧熟，收汁，勾芡即可。



营 养 分 析

党参补中益气、养血补肺；茯苓利水渗湿、健脾宁心，与红枣、黄鳝同食，具补中益气、壮筋骨、燥湿、利尿、消肿之效。

提示及禁忌

本菜加适量汤炖食，保健功效同样佳。

11

栗仁烧鳝段

▶ 原料

板栗仁 100 克，黄鳝段 200 克，香菇 50 克，陈皮 5 克

▶ 调料

葱段、姜片、料酒、盐、味精、酱油、胡椒粉、淀粉、色拉油各适量

▶ 做法

- 1 黄鳝段用开水氽去血沫，用油滑过待用。
- 2 香菇一切两半，陈皮润透切丝。
- 3 油锅烧热，炒香葱、姜，放入所有原料，淋料酒，加适量水，加盐、味精、酱油、胡椒粉煨透，收汁，勾芡即可。



营 养 分 析

板栗补肾益气、补脾暖胃；陈皮行气健脾、燥湿化痰、降逆止呕，与黄鳝同烹，可作为脾胃失调、肾阴亏虚所致的腰脚酸软无力的辅助食疗。

提示及禁忌

板栗不宜多食，多食不易消化；气虚及阴虚、燥咳者不宜服用陈皮。



营 养 分 析

海蜇头为主料，与滋阴养肺、益气和血、生津的银耳同煮，具清热化痰、止咳喘、清肠胃、滋阴养肺之效。

提示及禁忌

做汤的时候一定要后放海蜇，因为煮的时间过长会使肉质较老，口感不佳。

12

酸辣海蜇汤

▶ 原 料

海蜇头 150 克，海米 20 克，枸杞子 10 粒，水发银耳、香菜各少许

▶ 调 料

鸡汤、盐、味精、胡椒粉、姜丝、香油各适量

▶ 做 法

- 1 海蜇头切片洗净，氽烫过凉。
- 2 海米洗净，去虾线，银耳摘成小朵，枸杞子去杂质待用。
- 3 锅中加鸡汤、盐、味精、胡椒粉、姜丝，放入海米、银耳、枸杞子烧沸，再加海蜇头、香菜，淋香油即可。