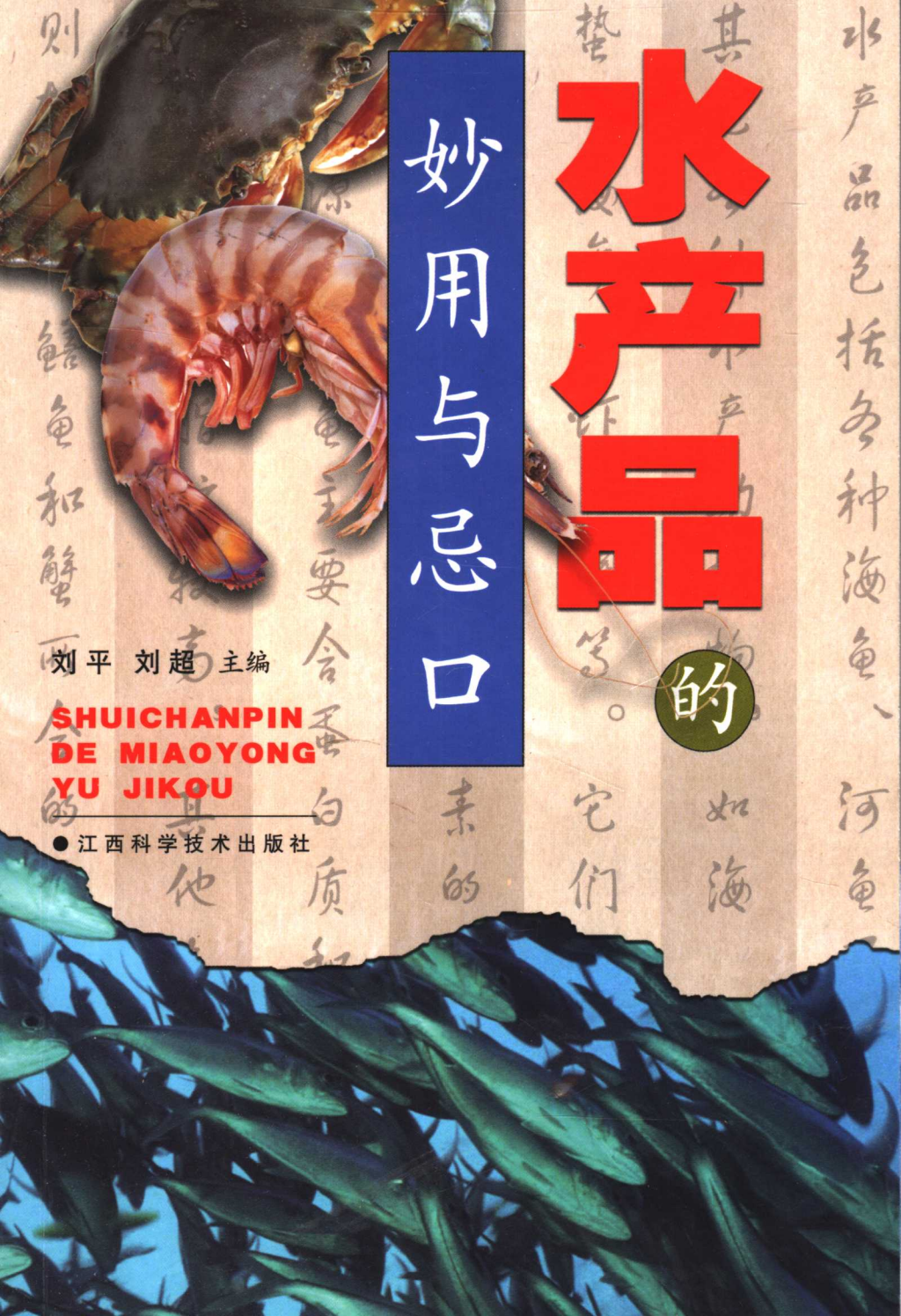




水产

的

妙用与忌口

刘平 刘超 主编

SHUICHANPIN
DE MIAOYONG
YU JIKOU

● 江西科学技术出版社



水产品的妙用与忌口

刘平 刘超 主编

SHUICHANPIN
DE MIAOYONG
YU JIKOU

● 江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

水产品的妙用与忌口/刘平,刘超主编.—2版(修订本)—南昌:江西科学技术出版社,2005.11

ISBN 7-5390-1021-5

I. 水… II. ①刘…②刘… III. ①水产品—食物疗法②水产品—忌口
IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第122421号

国际互联网(Internet)地址:

HTTP://WWW.NCU.EDU.CN;800/

赣科版图书代码:05243-201

水产品的妙用与忌口

刘平,刘超主编

出版 发行	江西科学技术出版社
社址	南昌市蓼洲街2号附1号 邮编:330009 电话:(0791)6623341 6610326(传真)
印刷	南昌市红星印刷厂
经销	各地新华书店
开本	850mm×1168mm 1/32
字数	130千字
印张	5.5
印数	3000册
版次	2005年10月第2版 2005年10月第1次印刷
书号	ISBN 7-5390-1021-5/R·222
定价	10.00元

(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社发行部或承印厂调换)



前言

水产品包括鱼类、甲壳类、藻类等其他水生经济动、植物，它是人类日常生活中最常见的副食品之一。由于其味道鲜美、营养丰富，加之烹制方法讲究，因而得到人们的青睐，随着生活水平的提高，它将越来越受到欢迎。

人们常说，没有腿的鱼比两条腿的禽好，两条腿的禽比四条腿的畜类好。为何这样说呢？首先是因为畜产品的肉含量较多的是脂肪，而水产品的肌肉中主要是蛋白质。据测定，这种蛋白质能提供人体必需的氨基酸，这些氨基酸不能在人体中合成，只能从食品中获得。其次，水产品易消化，大多数水产品蛋白质的消化率达 85% ~ 95%。第三是水产品中含有丰富的维生素 A、D、E、B₁、B₂、B₆、B₁₂ 及钙、磷、钾、铁、碘、硒等人体健康必需的而又不可缺少的微量元素。因此，水产品是人类重要的营养保健食品。

水产品不仅是营养丰富的美味佳肴，而且还有特殊的医疗保健功效。尤其是在脑血管疾病、心脏疾病、癌症、缺钙、缺碘等疾病的防治上功效显著。据日本报道，每天食用鲤鱼汤，可使晚期癌症患者延寿一年以上。中国古代的《神农本草经》、《本草纲目》等医

学专著中都详细记载了水产品的药用价值。事实上，许多中西药品的原料都是取之于水产品。

近年还发现，鱼油含有 DHA，这是一种对人脑和婴幼儿发育的一种不可缺少而又不可替代的必需脂肪酸，而且还可增强记忆力。DHA 仅存在鱼油中。其他动物中不存在。因而有“吃鱼健脑”“吃鱼聪明”之说。专家们发现，日本人由于吃鱼量大，故日本儿童智商高于欧美儿童。

爱斯基摩民族，由于常年食用以鱼类为主的水产品，因而冠心病发病率在世界上最低。而且患糖尿病的极少。汤加人不生癌症也是以水产品为主食的结果。

但是，食用水产品必需讲究方法，处理不当，盲目食用，往往适得其反，甚至有害于身体。

为了满足广大群众掌握水产品的特性，以便更好地运用水产品防病治病需要，我们编写了《水产品的妙用与忌口》这本书，全书介绍了 70 余种水产品的性味、功效、营养成分、宜忌、食疗应用等内容。并对一些水产品的传说、趣闻、名人佳作及传统名菜的做法也做了介绍，具有较高的科学性和趣味性。

由于水平有限，书中难免存在不妥之处，热忱欢迎广大读者指正。

编者

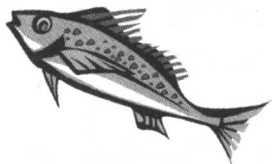


目录

第一章 概述

水产品的分类 3

水产品的营养价值 4



第二章 水产品的特性与妙用

水中西施——鲥鱼 9

健脾开胃的黄花鱼 11

风味独特的鱼味佳肴——鲳鱼 15

味美鲜香的乌子鱼 17

补虚祛风淡海鳗 19

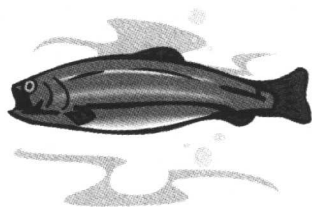
妇女保健佳珍——墨鱼 21

带鱼——和中开胃 25

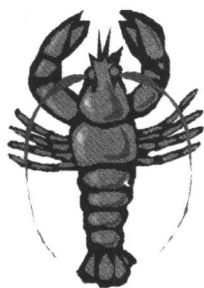
誉满华夏的名贵鱼——大马哈鱼 27



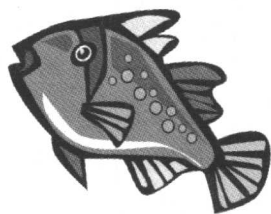
食药俱佳的风尾鱼	29
银鱼——开胃佳品	30
不生疾病的鲨鱼	31
消炎解毒的比目鱼	33
富含维生素 A、D 的鳕鱼	34
养鱼止血述鲩鱼	35
章鱼——补虚增乳	36
白鱼——去水通脉	37
鱼中佳品——桂鱼	38
养肝明目说青鱼	41
利水通乳的鲤鱼	44
药食俱优的鲫鱼	49
补养脾胃有鳊鱼	53
花鳗——产妇补品	55
乾隆皇帝与鲢鱼	56
补虚扶羸话鳗鱼	59
鲮鱼美在鱼头	63
长吻鲩鱼——开胃利水	64
补中益血鲮鱼高	65
塘鳢鱼——健脾益气	69
东南佳口——鲈鱼	70
暖胃和中的河鲜——草鱼	73
肉鲜味美的黑鱼	76



- 催乳利尿的鲶鱼 78
- 斑鳢鱼——收敛生肌 80
- 治疗口眼歪斜的七星鳃 80
- 术后补品——胡子鲶 81
- 补益肾气佳品——泥鳅 82
- 鲟鱼——活血通淋 85
- 鲛鱼——暖胃止泻 86
- 滋阴壮阳话甲鱼 87
- 破淤散结的螃蟹 93
- 清热利水有田螺 99
- 温中健胃的海鲜——蚶子 101
- 益智海洋——牡蛎 103
- 清热利湿话蛭子 105
- 蛤之上品——文蛤 107
- 海螺——清热明目 109
- 海味之冠——鲍鱼 110
- 蚬子——清热利湿解毒 113
- 蚌——养肝凉血明目 114
- 蛤蜊——化痰软坚 116
- 柔肝补肾述淡菜 118
- 补肾壮阳佳品——虾子 121
- 螺蛳——消黄疸水肿 125
- 延年益寿话乌龟 126



- 龙虾——虾中之王 130
- 海产珍馐——对虾 131
- 清热解毒话青蛙 134
- 软坚散结数海带 137
- 水产瑰宝——海蜇 141
- 海上人参——海参 144
- 海味营养汤料——紫菜 151
- 名贵海味——鱼翅 154
- 补益精血的鱼鳔 157
- 鸡毛菜——去热泻火 159
- 石花菜——防暑解毒 159
- 驱虫消食的鹧鸪菜 160
- 孔石莼——降压利水 161
- 琼枝——化痰润肺 162
- 河豚鱼中毒及防护 163
- 螃蟹、甲鱼、鳝鱼中毒及防护 165



A black and white photograph of a large school of fish, likely salmon, swimming in water. The fish are densely packed, creating a complex pattern of scales and fins. In the center of the image, there is a circular inset that provides a magnified view of the fish, showing their detailed features and the way they move through the water. The overall composition is dynamic and captures the essence of a large fish migration.

概述



水产品的分类

水产品包括各种海鱼、河鱼及其它各种水产动植物,如海蜇、海参、虾、蟹等。它们是蛋白质、无机盐和维生素的良好来源。

河鱼主要含蛋白质。鲢鱼、鳊鱼含脂肪较高,其他鱼则较少。鳝鱼和蟹所含的维生素 B₂、PP 较多。蟹和虾中还含有维生素 A。刀鱼中含有锌、硒等。

海鱼中蛋白质的含量也较高,但脂肪含量比河鱼多。无机盐的含量比河鱼及肉类更为丰富。如虾皮含钙比肉类高 100 倍以上。蛤蜊含有维生素 A 较丰富,蚶、蚌中含有较多的镁、硅酸盐。牡蛎中含碳酸钙、铜、锌等。乌贼则含有多肽。带鱼中还含 6—巯基鸟嘌呤。

海产动植物中蛋白质的含量也较高,而碳水化合物的含量大多较低,但部分水生植物也较高,如海带、紫菜等。脂肪的含量一般为 1%~3%,无机盐的含量一般为 1%~2%,主要为钙、磷、碘等。



水产品的营养价值

维生素

鱼类的肝脏中都含有较丰富的维生素 A、D。海水鱼、虾、河蟹中维生素 A 的含量也较丰富。是防止和治疗夜盲症、软骨症、肺结核和儿童生长期不可缺少的物质。

蛋白质

鱼类的蛋白质、氨基酸组成与肉类蛋白质相似,含有人体必需的各种氨基酸,与人体组织中的蛋白质组成相近,生理价值较高。鱼肉的肌纤维较短。蛋白质组织结构松软,水分含量较多,肉质细嫩,易被人体吸收。消化吸收率可达 85% ~ 95%。鱼类是优质蛋白质的主要来源。



脂肪

鱼类的脂肪通常呈液态,多由不饱和脂肪酸组成。比畜肉的脂肪更易消化。且脂肪中含胆固醇量少,具有防止血栓形成和降低血脂、防治动脉硬化及冠心病的作用,较适合脑血栓、高脂血症、高血压、动脉硬化、冠心病患者食用。

无机盐

鱼类含有丰富的钙、磷。有助于骨骼的生长及大脑的发育,对防治佝偻病、骨质疏松有较好的效果。部分鱼类含铁量也较多,为婴幼儿及贫血者的补铁佳品。部分海鱼及水生植物中的含碘量也较高,对防止甲状腺肿大,维持甲状腺的机能有一定的作用。

水产品的
特性与妙用

