

前 言

“山珍海味”是人人喜爱的美味佳肴。随着社会的发展,物质生活的改善,“海味”已进入寻常百姓家,成了人们日常膳食构成的重要部分。

海味种类繁多,包括鱼、虾、蟹、贝、藻等。其味道鲜美,爽口宜人、营养丰富,是动物性蛋白质及多种营养素的重要来源,并具有独特的保健功能和药用价值。为了普及海产品在保健方面的科学知识,便于广大群众选择海味食品和使用海产品保健便方,笔者根据古今资料,结合多年的临床实践经验,撰写了《海产品的保健功能与常用便方》。本书重点介绍了89种海产品的形态特征、药用部位、采集加工、性能功效及防治多发病症的常用便方,文字通俗易懂,内容简明实用,便于阅读使用。

由于笔者水平所限,书中疏误之处实属难免,敬请读者不吝斧正。

侯天印

一九九七年十月

目 录

第一篇 海产品的食用和药用

一、鱼类海产品

鲸鲨	(2)	梅童鱼	(16)
条纹斑竹鲨	(3)	黄斑鲳	(17)
灰星鲨	(3)	鹿斑鲳	(18)
扁头哈那鲨	(4)	金钱鱼	(18)
黑印真鲨	(5)	带鱼	(19)
花点鲳	(6)	鲈鱼	(20)
赤鲳	(7)	鲚鱼	(20)
中华鲟	(7)	刺鰕虎鱼	(21)
鲑鱼	(8)	老虎鱼	(22)
青鳞鱼	(9)	松江鲈鱼	(23)
鳓鱼	(9)	马鲛鱼	(23)
凤尾鱼	(10)	白短鲷	(24)
银鱼	(10)	牙鲆鱼	(25)
大头狗母鱼	(11)	剥皮鱼	(25)
长蛇鲻	(12)	河豚鱼	(26)
黄花鱼	(12)	黄鲛鲛	(27)
黄唇鱼	(13)	红甲鱼	(28)
黄姑鱼	(14)	海蛾鱼	(28)
鲛鱼	(15)	白鲳	(29)

海鳗	(30)	海龙	(32)
海黄鲂	(31)	海马	(32)
鳢鱼	(31)	飞鱼	(33)

二、棘皮类海产品

海参	(34)	海燕	(36)
海胆	(35)	海星	(37)

三、节肢类海产品

对虾	(38)	青蟹	(43)
龙虾	(39)	石蟹	(43)
大螯蛄虾	(40)	羊毛绒球蟹	(44)
枪蟹	(41)	中国蟹	(44)
中华绒螯蟹	(42)		

四、软体类海产品

鲍鱼	(46)	文蛤	(51)
东风螺	(47)	蛤蜊	(52)
泥螺	(48)	墨鱼	(52)
毛蚶	(48)	章鱼	(54)
贻贝	(49)	鱿鱼	(54)
蜆	(50)		

五、腔肠类海产品

海蜇	(56)	沙虫	(57)
----------	------	----------	------

六、爬行类海产品

海蛇	(58)	玳瑁	(60)
海龟	(59)		

七、哺乳类海产品

海狗	(61)	抹香鲸	(62)
----------	------	-----------	------

八、海藻类海产品

海带	(63)	条斑紫菜	(69)
昆布	(64)	石花菜	(69)
石莼	(65)	海萝	(70)
孔石莼	(66)	发菜	(71)
鹅肠菜	(66)	麒麟菜	(71)
海藻	(67)	琼枝	(72)
坛紫菜	(68)	鹧鸪菜	(73)

第二篇 海产品的常用便方

一、内科病症常用便方

肺结核	(74)	咯血	(89)
细菌性痢疾	(77)	慢性胃炎	(91)
病毒性肝炎	(78)	溃疡病	(93)
疟疾	(81)	上消化道出血	(95)
支气管炎	(82)	慢性结肠炎	(96)
哮喘	(85)	便秘	(99)
肺炎	(87)	肝硬变	(100)

冠心病·····	(102)	阳痿·····	(116)
高血压病·····	(104)	遗精·····	(118)
头痛·····	(106)	水肿·····	(120)
眩晕·····	(108)	尿血·····	(122)
贫血·····	(109)	癫痫·····	(123)
糖尿病·····	(111)	痹证(关节痛)·····	(125)
失眠症·····	(113)	腰腿痛·····	(126)
汗证(自汗、盗汗)·····	(115)		

二、外科病症常用便方

疔、疖、痈·····	(128)	胆石症·····	(136)
急性乳腺炎·····	(130)	泌尿系结石·····	(137)
颈淋巴结结核·····	(131)	痔·····	(138)
甲状腺腺瘤·····	(133)	烧伤·····	(140)

三、妇产科病症常用便方

崩漏·····	(142)	带下病·····	(145)
闭经·····	(143)	产后病·····	(147)
痛经·····	(144)		

四、儿科病症常用便方

小儿腹泻·····	(150)	小儿遗尿·····	(156)
食欲不振·····	(151)	佝偻病·····	(157)
小儿疳积·····	(153)	小儿蛔虫病·····	(158)
小儿肾炎·····	(154)	小儿麻疹·····	(159)

五、五官科病症常用便方

急性结膜炎·····	(160)	急性咽喉炎·····	(166)
白内障·····	(162)	扁桃体炎·····	(167)
夜盲·····	(163)	中耳炎·····	(169)
鼻出血·····	(164)	牙痛·····	(170)
慢性鼻炎·····	(165)		

六、皮肤科病症常用便方

癣·····	(171)	带状疱疹·····	(175)
疥疮·····	(172)	酒渣鼻·····	(176)
疣·····	(173)	下肢溃疡(臁疮)·····	(176)
湿疹·····	(174)		

七、肿瘤科病症常用便方

肺癌·····	(177)	原发性肝癌·····	(181)
食管癌·····	(178)	大肠癌·····	(182)
胃癌·····	(180)	乳腺癌·····	(184)

八、海产品强身保健方

附一 海产品的质量鉴别·····	(189)
附二 食用海产品的注意事项·····	(192)

第一篇 海产品的食用和药用

早在 5000 年前,海味已成为我们祖先喜爱的食品了。关于海味的营养保健和药用的记载,也早就散见于各种古籍之中。新中国成立以后,广大医务工作人员和有关科技工作者,在发掘和研究海洋生物的营养和药用价值方面做了大量工作,取得了可喜的成绩,为进一步发展和利用海产品奠定了基础。

我国海域辽阔,海产资源十分丰富,种类繁多,可食用的达百种之多。为了普及海味的营养保健和药用知识,我们收集整理了八个门类海产品的资料。现介绍如下:

一、鱼类海产品

鱼类是水生脊椎动物,运动灵活,能主动捕食。其分布很广,能够生活在各种不同的水域环境中。我国海洋鱼类已发现的有 1500 多种。体形有纺锤形、侧扁形、平扁形和圆筒形等,还有各种形状的分化。

海洋鱼类含有极丰富的蛋白质,味道鲜美可口,是重要的食品之一,深受人民群众的喜爱。它含有多种营养成分。据天津水产研究所对鱼粉的分析,其中含有精氨酸、赖氨酸、天门冬氨酸、谷氨酸、甘氨酸、胱氨酸、脯氨酸、组氨酸、丙氨酸、缬氨酸等 15 种氨基酸。这些氨基酸是人体不可缺少的营养成分。

海鱼多具有滋补强身的作用,能补气血、健脾胃,可作为产后及病后体虚、虚劳久伤、发育不良、营养不良的食疗之品。海洋鱼类作为药用在我国也有悠久的历史,明代李时珍所著《本草纲目》中就记载了 20 余种。如海鳗肉主治“五痔疮痿,杀诸虫”;海马“暖水藏,壮阳道,消瘕块,治疗疮肿毒”;鲛鱼皮“治食鱼鲠成积不消”;鳗鲡“肉治小儿疳劳及虫心痛……骨及头炙研入药,治疳痢肠风崩带”等。

鲸 鲨

鲸鲨又称大鲨鱼。属鲸鲨科,为大洋性大型鲨鱼,常成群游泳于水面,有时洄游于近海,食大量浮游生物和软体动物。体长 10 米左右,最大可达 20 米,重 5 吨,为鱼类之冠。产于我国渤海、东海和南海。

【形态特征】 体庞大,每侧有 2 个显著皮鳍。口裂宽,眼甚小。牙细小而多,圆锥形,齿尖向右倾斜。鳃孔 5 个,宽大,最后 2 个位于胸鳍基底上方。鳃耙角质,分成许多细支,交结成密筛状。

【营养成分】 食部 100 克,含蛋白质 22.5 克,脂肪 1.4 克,糖类 3.7 克,热能 489.5 千焦,钙 548 毫克,铁 1.6 毫克,维生素 B₂ 0.05 毫克,烟酸 2.9 毫克。肝含维生素 A、维生素 D。鱼鳍含大量胶体蛋白和粘多糖。骨含软骨素。

【食用部位】 肉、翅;药用骨、翅、胆。

【采集加工】 鲸鲨捕捉后取骨洗净,晒干;取翅、胆洗净备用;肉鲜食。

【性味功能】 肉味甘,性温,有滋补强壮之功;骨味咸,性平,祛风湿、止痛;翅味甘,性平,补气、补血、补肾、补肺、滋补强壮;胆性寒,味苦,清热解毒。

【临床应用】 脊椎骨用于风湿性关节炎、头痛等症；还可提取硫酸软骨素，有降血脂、抗癌、抗动脉硬化和抗血凝作用。临床还用于治疗动脉硬化、冠心病及肿瘤。鱼翅主治各种慢性虚劳病证。鱼胆汁主治疮痈。

条纹斑竹鲨

条纹斑竹鲨又称狗鲨、犬鲨。栖息在浅海底层多藻类生长的环境中，行动不活泼，主要食小鱼和无脊椎动物，卵生，体长一般1米左右。产于我国东海和南海。

【形态特征】 背面正中具一纵行皮嵴。牙细小。背鳍2个，体灰褐色。背、侧具12~13条暗色横纹及许多大小不一的白色斑点和细小的黑色斑点，形成云石状斑纹。

【营养成分】 食部100克，含蛋白质22.5克，脂肪1.4克，糖类3.7克，热能489.5千焦，钙250毫克，磷548毫克，铁1.6毫克，维生素B₂0.05毫克，烟酸2.9毫克。肝含维生素A、维生素D。

【食用部位】 肉、肝、脂肪油。

【采集加工】 斑竹鲨捕捉后取肉、肝洗净，备用；斑竹鲨之脂肪炼成油。

【性味功能】 味甘，性温。肉有健脾补气之功；肝有明目之功；油有清热解毒、消炎止痛之功。

【临床应用】 肉用于虚劳、乏力、痔疮等证；肝主治夜盲症；油治水、火烫伤，止痛。

灰星鲨

灰星鲨又称灰鲨、灰皮鲨、白布鲨、鲛鱼。属皱唇鲨科。为暖水性小型鲨鱼，体长1米左右。胎生，子宫分隔成多室，胚胎

各居一室，每胎产 10 余尾。产于我国黄海、东海和南海。

【形态特征】 体呈灰褐色，无白色斑点。牙细小而多，铺石状排列。背鳍 2 个，无硬棘。各鳍紫褐色，后缘色较浅淡。

【营养成分】 食部 100 克，含蛋白质 22.5 克，脂肪 1.4 克，糖类 3.7 克，热能 489.5 千焦，钙 250 毫克，磷 548 毫克，铁 1.6 毫克，维生素 B₂ 0.05 毫克，烟酸 2.9 毫克。肝含维生素 A、维生素 D。皮含大量胶体蛋白、粘液质及脂肪。

【食用部位】 肉、皮、鳍、胎、肝；胆供药用。

【采集加工】 捕捉后取肉、皮、鳍、胎、肝、胆，洗净，加工备用。

【性味功能】 灰鲛肉、皮、鳍味甘、咸，性平；胆味苦，性寒。肉有滋补强壮之功；皮有解诸鱼毒之功；鳍有益气、开胃、消痰、补虚之功；胎有止泻、止痛之功；肝有滋补、明目之功；胆有清热解毒之功。

【临床应用】 肉能促进伤口愈合；皮主治食鱼中毒、食鱼成积不消；鳍用于气虚、血虚、胃虚、肺虚等证；胎用于小儿腹泻、妇女痛经；肝用于夜盲、软骨病、肺结核等；胆主治喉闭。

扁头哈那鲨

扁头哈那鲨又称哈那鲨、七鳃鲨。属六鳃鲨科。为凶猛性中、小型鲨鱼。体长一般 2 米~3 米，主要以鱼类为食。栖息于海洋中下层。卵胎生，每胎 10 尾。产于我国东海和南海。

【形态特征】 鳃孔 7 个，最后一个鳃孔位于胸鳍基底前方。背鳍 1 个，位于体后方。下颌齿呈宽扁梳状，有 5~6 齿头。尾鳍很大。

【营养成分】 食部 100 克，含蛋白质 22.5 克，脂肪 1.4 克，糖类 3.7 克，热能量 489.5 千焦，钙 250 毫克，铁 1.6 毫

克,维生素 B₂ 0.05 毫克,烟酸 2.9 毫克。肝含维生素 A、维生素 D。翅含大量胶体蛋白和粘多糖。

【食用部位】 肉、肝、翅。

【采集加工】 捕捉后取翅、胎、肝,洗净加工备用,脂肪炼取油。

【性味功能】 味甘,性温。肝有养肝明目、健脾补气之功;翅有健胃、补气、消痈之功;胎有养血调经之功;油可防腐解毒。

【临床应用】 肝用于佝偻病、夜盲症及作滋补强壮剂;翅主治小儿腹泻、疮痈;胎主治痛经;油主治烧伤、烫伤,止痛。

黑印真鲨

黑印真鲨又称白目鲨、黑渐鲨、乌翅鲨。属真鲨科。为暖水性中小型鲨鱼。栖息近海底层,卵胎生,肉食性。一般体长 1 米左右。我国南海、东海、黄海与渤海均出产。

【形态特征】 体纺锤形,躯体粗大。头宽扁,头长为全长 1/5~2/9。吻背视三角形。喷水孔消失。鳃孔 5 个,中间 3 个较宽。背鳍 2 个,第一背鳍较大,起点与胸鳍里角相对,上角圆钝,后缘凹入,下角尖突。第二背鳍较小,起点与臀鳍起点相对,上角圆,下角延长尖突,前半部上方黑色。尾鳍稍宽长,尾椎轴上翘。

【营养成分】 食部 100 克,含蛋白质 22.5 克,脂肪 1.4 克,糖类 3.7 克,热能 489.5 千焦,钙 250 毫克,磷 548 毫克,铁 1.6 毫克,维生素 B₂ 0.05 毫克,烟酸 2.9 毫克。肉还含有多种氨基酸和多种酶。

【食用部位】 肉、皮、翅、心脏;骨可作药用。

【采集加工】 捕捉后取肉、皮、心脏洗净备用;取骨、翅洗

净晒干备用。

【性味功能】 肉味甘，性平；心脏性微温，味甘；骨味咸，性平；翅味甘，性平。肉有补益之功；翅与心脏有健脾胃之功；皮有消食积之功；骨有止泻之功。

【临床应用】 肉主治诸虚劳损；翅与心脏主治胃炎及溃疡病；皮主治食鱼成积不消及食鱼中毒等证；骨主治慢性腹泻之证。

花点鲂

花点鲂又称花甫、鲮鱼。属鲂科。为暖水性大型鲂类。体盘宽可达 1.5 米以上，体大居鲂类之冠。产于我国东海和南海。

【形态特征】 体背面密布圆形或不规则斑点。尾长为体盘宽 3 倍以上，尾部有一强棘，无皮膜；尾鞭上有横纹 70 余条。

【营养成分】 肉含多种蛋白质、肽基、氨基酸及多种酶，还含有微量组胺。皮含粘多糖，水解后产生葡糖胺、半乳糖胺、葡萄糖醛酸。

【食用部位】 肉；药用尾刺、胆。

【采集加工】 捕捉后，肉鲜用，尾刺晒干备用；取出胆，洗净晒干或浸酒备用。

【性味功能】 肉味甘、咸，性平；胆味苦，性寒；尾刺味咸，性寒，有小毒。肉补气益虚；胆有散瘀、健胃之功；尾刺有清热消炎、化结除癥之功。

【临床应用】 肉主治气虚无力；胆主治胃病、跌打损伤、湿热黄疸等病证；尾刺主治牙痛、咽喉炎、乳腺炎、疟疾、胃癌、食管癌、肝癌等。

赤 𩚫

赤𩚫又称𩚫鱼、黄𩚫鱼、黄貂鱼、老虎鱼、甫鱼。属𩚫科。为温暖性底栖鱼类。喜欢半埋于沙土中，以甲壳等壳栖动物为食。尾刺能伤人。我国主要产于东海、南海、黄海与渤海。

【形态特征】 体盘亚圆形，前缘斜直，吻端短而稍突出，吻长约等于体盘长的1/4。眼颇小，稍突起。体赤褐色，大者较深，体盘边缘橙绿色。眼前、眼下、后部及尾的两侧黄色，腹面边缘区也呈橙黄色。背面正中具一纵行结刺，在尾部者较大；肩区两侧具1或2行结刺。

【营养成分】 食部100克，含蛋白质20.5克，脂肪0.6克，热能364.0千焦，钙33毫克，磷166毫克，铁1.6毫克。

【食用部位】 肉、肝；尾刺药用。

【采集加工】 捕捉后取肉、肝洗净备用；取尾刺洗净晒干备用。

【性味功能】 肉味甘而咸，性平；肝味甘，性平；尾刺味咸，性寒，有小毒。肉补气益虚；肝有清肝明目之功；尾刺有清热解毒消炎，化结除癥之功。

【临床应用】 肉主治气虚、小儿疳积；肝主治夜盲症；尾刺主治乳腺炎、咽喉炎、疟疾、牙痛、胃癌、食管癌等。

中 华 鲟

中华鲟又称鱧鱼、黄鱼、蜡鱼、玉版鱼。属鲟科。为经济鱼类，卵子尤为名贵。平时栖息于近海，生殖时溯江产卵。分布于我国黄海与东海，并可进入长江，上溯到四川、重庆一带。

【形态特征】 体长，有骨板5行，一行在背部，两行在体侧，两行在腹部。口腹位，有触须4根。腹鳍腹位，背鳍位于臀

鳍上方,尾鳍歪形。

【营养成分】 肉含蛋白质、多种氨基酸,还含钙、磷、铁、铜、锰、锌、钒等元素。

【食用部位】 肉。

【性味功能】 肉味甘,性平。具有益气补虚、通淋活血之功。

【临床应用】 用于贫血、营养不良、血尿、前列腺炎、淋巴肿大等病证。

鲢 鱼

鲢鱼又称三黎、时鱼。属鲱科。为暖水性中上层鱼类,平时栖息于近海,每年春末夏初溯河作生殖洄游,为名贵鱼类。初入江时脂厚味美,生殖后体瘦味差,故有“来鲢去鲞”之称。产于我国渤海、黄海与东海。繁殖季节溯河进入长江、钱塘江。

【形态特征】 前颌骨中央有一显著的凹陷,两颌无牙。鳃耙细长而密。体被薄圆鳞,无侧线。纵列鳞 43~46 个,腹部具棱鳞 19~22 个。

【营养成分】 食部 100 克,含蛋白质 16.9 克,脂肪 16.9 克,糖类 0.2 克,热能量 928.8 千焦,钙 33 毫克,磷 216 毫克,铁 2.1 毫克,维生素 B₂ 0.14 毫克,烟酸 4.0 毫克和微量维生素 B₁。

【食用部位】 肉;鳞可入药。

【采集加工】 鲜鱼捕捉后去内脏洗净备用。

【性味功能】 味甘,性平。肉有强壮滋补之功;鳞有清热消肿之功。

【临床应用】 用于补虚劳、治烫伤、烧伤等;鳞外贴治疗疮肿痛。

青 鳞 鱼

青鳞鱼又称青皮、柳叶鱼。属鲱科。为温水性中上层小型鱼类。一般体长 110 毫米~120 毫米,体重 8 克~9 克,善栖息于沿岸浅海。分布于渤海、黄海、东海和南海。

【形态特征】 体近长方形而侧扁,背缘微隆凸,腹缘弯凸度大。上颌骨中间无凹陷,头小,吻短。体被薄圆鳞,无侧线。腹缘有锯齿棱鳞 32 个。

【营养成分】 食部含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素 B₂ 及烟酸等。

【食用部位】 肉。

【采集加工】 鲜鱼捕捉后去内脏洗净备用。

【性味功能】 味甘淡,性温。有解毒之功能。

【临床应用】 主治海蛇咬伤、丹毒等。

鳊 鱼

鳊鱼又称曹白鱼、鲞鱼、白鳞鱼、鲢鱼、白鱼。属鲱科。为暖性中上层鱼类。游动迅速,生殖季节集群游向近海,较易捕捉。产卵后分散于水的上层,进行索饵。卵浮性,怀卵量一般为 14 万粒。分布于我国渤海、黄海、东海与南海。

【形态特征】 体长而宽,侧扁。体被薄圆鳞,无侧线。腹部有锯齿状棱鳞 36~42 个。背鳍短,臀鳍基底长约为背鳍基底长的 3 倍。腹鳍很小。体银白色。

【营养成分】 食部 100 克,含蛋白质 20.2 克,脂肪 5.9 克,热能 560.7 千焦,钙 32 毫克,磷 179 毫克,铁 1.5 毫克,维生素 B₂ 0.11 毫克,烟酸 2.0 毫克和微量的维生素 B₁。

【食用部位】 肉。

【采集加工】 捕捉后去鳞和内脏，鲜用或晒干备用。

【性味功能】 味甘，性平。有滋补强壮、开胃暖中之功。

【临床应用】 主治惊悸怔忡、慢性腹泻等。

凤尾鱼

凤尾鱼又称刀鲚、河刀鱼、鲚鱼、鲭鱼、望鱼。属鲱科。平时栖息于浅海河口一带，于春夏季进入淡水作生殖洄游。分布于我国渤海、黄海与东海。

【形态特征】 体长形，很侧扁，胸鳍上部有丝状游离鳍6条。臀鳍基底长，鳍条95~125条。体被圆鳞，无侧线，纵列鳞70~80个，脊椎骨76~77个。

【营养成分】 食部100克，含蛋白质18.2克，脂肪2.5克，热能397.5千焦，钙26毫克，磷529毫克，维生素B₁微量，维生素B₂0.25毫克，烟酸1.0毫克。

【食用部位】 肉。

【采集加工】 捕捉后去内脏洗净备用。

【性味功能】 味甘，性平。有补气活血、泻火解毒之功。

【临床应用】 主治胃肠功能紊乱、消化不良及疮疖疔等证。

银 鱼

银鱼又名面条鱼、银条鱼、残鲙鱼。属银鱼科。生活在近海，具有海洋江河洄游的习惯。性喜群游，以浮游小动物为主食。3~4月产卵，产卵后亲体不久死亡。分布于我国渤海、黄海、东海和南海。

【形态特征】 体细长，近圆筒状，白色稍透明。口大，下颌前端有3个犬牙，每侧小牙1行。背鳍位于体后方与臀鳍相

对。腹鳍很小。体无鳞，只在臀鳍基部有圆鳞1行。

【营养成分】 食部100克，含蛋白质8.2克，脂肪0.3克，糖类1.5克，热能175.7千焦，钙258毫克，磷102毫克，铁0.5毫克，维生素B₁0.01毫克，维生素B₂0.5毫克，烟酸0.2毫克。

【食用部位】 全鱼。

【采集加工】 捕捉后鲜鱼洗净备用。

【性味功能】 味甘，性平。有补虚益肺、宽中健胃、利水之功。

【临床应用】 主治脾虚泄泻、营养不良、消化不良、小儿疳积、消瘦等证。

大头狗母鱼

大头狗母鱼又称公奎龙、沙狗棍。属狗母鱼科。栖息于沿海近岸浅海海湾底层或珊瑚礁中。为温热带鱼类。一般体长170毫米，最长者可达330毫米。分布于我国东海和南海。

【形态特征】 体粗大，略侧扁。头高大，头背有红色网状花纹，体背中央有1行灰色花纹，体侧有13条纵纹和3条黄色细纹相间排列。

【营养成分】 食部100克，含蛋白质16.02克，脂类0.29克，磷462毫克，钙780毫克，钾138毫克，还含有二甲基胺及甲醛等。

【食用部位】 肉；尾可入药。

【采集加工】 鲜鱼捕捉后取鱼尾洗净晒干备用，鱼肉鲜食。

【性味功能】 尾味咸，性寒。有清热消炎之功。

【临床应用】 鱼尾主治扁桃体炎、咽喉炎等。