

水产品的

妙用与忌口

刘平 刘超 编

江西科学技术出版社

水产品的妙用与忌口

刘平 刘超编

江西科学技术出版社出版发行

(南昌市新魏路)

各地新华书店经销 江西省人民政府印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 9.625 字数 26万

1996年5月第1版 1996年5月第1次印刷

印数 1—10,000

ISBN 7-5390-1021-5/R·222 定价: 13.50元

(江西科技版图书凡属印刷、装订错误, 请随时向承印厂调换)

前 言

水产品包括鱼类、甲壳类、藻类等其它水生经济动物、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,其它动物中不存在。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的需要,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作了介绍,具有较高的科学性和趣味性。为方便读者,本书特将水产品防病治病的方剂收集、整理、归类,可供读者直接参照使用。但对病情急、重的患者或经久不愈者,应及时到医院诊治,切不可耽误!全书融科学性、实用性、知识性为一体,通俗易懂,操作方便,适合各阶层读者阅读,也是医务

工作者的好助手,更是家庭保健必需,又是发展水产品加工的参考用书。

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

1995.5

目 录

第一章 概述 (1)

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 (7)

水中西施——鲥鱼 (9)

健脾开胃的黄花鱼 (12)

风味独特的鱼味佳肴——鲳鱼 (16)

味美鲜香的乌子鱼 (18)

补虚祛风谈海鳗 (20)

妇女保健佳珍——墨鱼 (23)

带鱼——和中开胃 (27)

誉满华夏的名贵鱼——大马哈鱼 (30)

食药俱佳的凤尾鱼 (32)

银鱼——开胃佳品 (33)

不生疾病的鲨鱼 (35)

消炎解毒的比目鱼 (37)

富含维生素 A、D 的鳕鱼 (38)

养鱼止血述鳊鱼	(39)
章鱼——补虚增乳	(40)
白鱼——去水通脉	(42)
鱼中佳品——桂鱼	(43)
养肝明目说青鱼	(46)
利水通乳的鲤鱼	(49)
药食俱优的鲫鱼	(55)
补养脾胃有鳊鱼	(60)
花鳗——产妇补品	(62)
乾隆皇帝与鲢鱼	(63)
补虚扶羸话鳗鱼	(66)
鳙鱼美在鱼头	(70)
鳊鱼——开胃利水	(72)
补中益血鳊鱼高	(73)
塘鳢鱼——健脾益气	(78)
东南佳品——鲈鱼	(79)
暖胃和中的河鲜——草鱼	(82)
肉鲜味美的黑鱼	(85)
催乳利尿的鲶鱼	(88)
斑鳢鱼——收敛生肌	(90)
治疗口眼歪斜的七星鱼	(91)
术后补品——胡子鲶	(92)
补益肾气佳品——泥鳅	(93)
鲟鱼——活血通淋	(96)

鲱鱼——暖胃止泻	(97)
滋阴壮阳话甲鱼	(98)
破瘀散结的螃蟹	(106)
清热利水有田螺	(112)
温中健胃的海鲜——蚶子	(115)
益智海鲜——牡蛎	(117)
清热利湿话蛭子	(119)
蛤之上品——文蛤	(121)
海螺——清热明目	(123)
海味之冠——鲍鱼	(125)
蚬子——清热利湿解毒	(128)
蚌——养肝凉血明目	(129)
蛤蜊——化痰软坚	(131)
柔肝补肾述淡菜	(134)
补肾壮阳佳品——虾子	(137)
螺蛳——消黄疸水肿	(141)
延年益寿话乌龟	(142)
龙虾——虾中之王	(147)
海产珍馐——对虾	(149)
清热解毒话青蛙	(152)
软坚散结数海带	(155)
水产瑰宝——海蜇	(159)
海上人参——海参	(163)
海味营养汤料——紫菜	(170)

名贵海味——鱼翅·····	(173)
补益精血的鱼鳔·····	(177)
鸡毛菜——去热泻火·····	(179)
石花菜——防暑解毒·····	(180)
驱虫消食的鹌鹑菜·····	(181)
孔石莼——降压利水·····	(182)
琼枝——化痰润肺·····	(183)
河豚鱼中毒及防护·····	(184)
螃蟹、甲鱼、鳝鱼中毒及防护·····	(187)

第三章 水产品疗病方剂荟萃 ····· (189)

内科疾病·····	(191)
感冒、咳嗽、哮喘·····	(191)
肺结核、肺脓疡 ·····	(195)
消化不良、呕吐、胃痛·····	(201)
胃及十二指肠溃疡、慢性胃炎 ·····	(205)
胃下垂、腹痛、腹泻、痢疾 ·····	(209)
肝病、疟疾 ·····	(212)
浮肿、腹水 ·····	(216)
贫血、吐血、白血病·····	(220)
高血压、低血压、白细胞减少症·····	(222)
糖尿病、·····	(227)
肾炎、尿闭、尿毒症·····	(231)
遗尿、尿道结石、尿路感染·····	(234)

面神经麻痹、失眠、淋病…………… (236)

阳痿、遗精、早泄…………… (238)

癌症…………… (244)

外科疾病…………… (247)

阑尾炎、骨结核、疔腿、丹毒 …… (247)

疽、疮、疖…………… (249)

痔疮…………… (253)

跌打损伤、刀伤、烫伤、破伤风、脑震荡…………… (257)

皮肤科疾病…………… (260)

皮肤过敏、湿疹、癣疥…………… (260)

白癣风、狐臭、冻疮、鹅掌风 …… (262)

五官科疾病…………… (265)

眼疾…………… (265)

耳病…………… (267)

异物梗喉…………… (270)

妇产科疾病…………… (271)

白带、月经失调、闭经、血崩 …… (271)

妊娠诸疾、催生 …… (274)

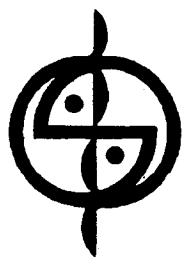
产后疾患、产后缺乳 …… (278)

乳腺炎、不孕症 …… (282)

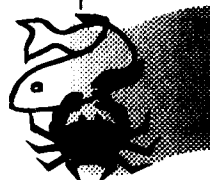
小儿科疾病	(284)
小儿急惊风、小儿百口咳、小儿疳积.....	(284)
麻疹、小儿遗尿	(285)
佝偻病、小儿盗汗、小儿疔肿.....	(287)
 附录	 (291)
常见疾病宜忌水产品表.....	(291)
水产品主要成分含量分类表.....	(294)
水产品配伍禁忌表.....	(298)

第一章

MIADYONG YU JIKOU



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，其它鱼则较少。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,水份含量较多,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。

