

中医保健食谱

徐岩春 刘振远 严康维 编著

学术书刊出版社

内 容 提 要

本书取材于唐、宋、元、明、清诸朝代的50多种古籍，精选有关食疗的菜肴，将其释成白话文集萃而成。其中多是从我国仅存的孤本书中查找出来的，分成海鲜、家禽、猪肉、牛羊肉、蛋、素菜、果品、腌腊制品、药粥及其它共10类。介绍了每种菜的功效、用料、制作及出处，并对疗效作了详解，旨在发掘古代食疗学术思想和烹调技艺，从而使珍本秘传中有益健康的食疗法得到普及。

本书可供各界人士阅读。

中 医 保 健 食 谱

徐岩春 刘跃进 严威维 编著

责任编辑：★桂兰

封面设计：杨华如

学术书刊出版社出版

(北京海淀区学院南路86号)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

华勘517队印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：3.8125字数：196千字

1990年2月第一版 1990年2月第一次印刷

印数：1—8000册 定价：4.00元

ISBN7—80045—679—X/R·72

前 言

民以食为天，饮食是人类赖以生存和发展的根本，也是身体强壮、精力充沛的可靠保证，合理的饮食，对于儿童健康发育，青年形体健美，老年抗衰延寿至关重要。因此，合理调配饮食，不仅美味佳肴大饱口福，而且使许多疾病可不药而愈。

食疗是我国宝贵的文化遗产，早在远古时代，就有神农尝百草，以辨药食之性味的传说。我国最早的一部药物学专著《神农本草经》收药365种，分上、中、下三品，其中列为上品的大部分为谷、菜、果、肉等常用食物，可见在我国历有“药食同源”之说。所谓食疗，就是用日常充饥爽口的食物，经过适当配伍、烹调，因人、因时、因疾食用，以摄生治病的一种医疗方法，用食物治病，也是中医学的特色之一。

中医古籍，浩如烟海，其中药膳食疗著作亦数目可观，但多因年烟代远，版本珍稀，世少流传，读者难于查寻，不利于挖掘中国古代食疗学的治疗思想和精湛技艺。鉴于此，我们搜集了50多种世不多见的古代食疗著作，其中清代的《食宪鸿秘》、《用作盐梅》、《饮饌谱》、《醒园录》、《食谱》等均为海内孤本；唐代的《食医心鉴》，宋代的《安老怀幼书》，清代的《老老恒言》、《随园食单》、《子母秘录》等全国也仅有几家图书馆收藏。这些食疗著作中记载的每道菜肴，配料考究，加工精细，既是色、香、味、形具佳的艺术品，又是善于调和寒温，燮理阴阳，补不足，泻有余的一剂良药。其特点是以食为主，不添加药物，

靠食物的自然性味和药理作用，合理调配，合理食用而收效验。现择其用料价廉易寻，制作简易便当，营养丰富，疗效显著者460多种保健食谱汇集成册，名为《中医保健食谱》。

因原书取自唐、宋、元、明、清诸朝代，文字古奥，难以卒读，本书将其译为现代汉语，并分〔功效〕、〔用料〕、〔制作〕、〔解说〕四项，以求通俗易懂，条理清晰；剂量因古今有别，为便于掌握，现统一使用公制；象味精等调味品，虽古时没有，但能增加菜肴品味，有时也添加上，特予以说明。

《中医保健食谱》一书旨在发掘古代食疗学术思想和烹调技艺，使珍本秘传中有益健康的食物疗法得到普及，使家家饭菜飘香，人人延年益寿。

编 者

1988年10月

目 录

一、海鲜类…………… (1)

(一) 鱼…………… (1)

酥鱼骨…………… (1)

酥鲫鱼…………… (2)

鲫鱼羹…………… (2)

何首乌鲫鱼汤…………… (3)

酒发鱼…………… (3)

制风鱼法…………… (4)

粉骨鱼…………… (4)

何首乌鲤鱼汤…………… (5)

滑鱼汤…………… (5)

风鱼…………… (6)

制五香熏鱼法…………… (6)

糟鱼法…………… (7)

炒鳊鱼法…………… (7)

鳊鱼丝羹…………… (8)

蒸鲥鱼…………… (8)

淡煎鲥鱼…………… (9)

炸鲈…………… (9)

红煨鳗…………… (10)

金丝银鱼…………… (10)

炒银鱼肉丝…………… (11)

冷鲟鱼…………… (11)

青箱子鱼片汤…………… (12)

牡丹蛋…………… (12)

烩鲍鱼丝…………… (13)

干煸鱿鱼丝…………… (13)

煨羊角肚…………… (14)

鸡肉烧鱼肚…………… (15)

煮鱼翅法…………… (15)

鱼圆…………… (16)

醋溜鱼…………… (16)

酒鱼…………… (17)

鱼饼…………… (17)

酱鱼法…………… (18)

蒸鲞…………… (18)

食鱼子法…………… (19)

制鱼松法…………… (19)

(二) 蟹、虾…………… (20)

制醉蟹法…………… (20)

蟹酱…………… (21)

上品酱蟹…………… (21)

喇嘛蟹粉…………… (21)

蟹腐汤…………… (22)

糟蟹方…………… (23)

蟹羹…………… (23)

虾羹…………… (24)

拌虾米·····	(24)	黄芪蒸鸡又名酥鸡···	(39)
虾松·····	(25)	何首乌炖鸡·····	(39)
腌虾·····	(25)	炖乌雄鸡·····	(40)
(三) 海参、淡菜···	(25)	炉焙鸡·····	(41)
虾球海参·····	(25)	醋溜鸡 (酥鸡) ·····	(41)
什锦海参·····	(26)	水鸡腊·····	(42)
冷拌海参·····	(27)	人参炖鸡·····	(42)
清炖三鲜海参·····	(27)	雌乌鸡羹·····	(43)
海参淡菜羹·····	(28)	封鸡法·····	(43)
(四) 甲鱼·····	(28)	新鲜盐白菜炒鸡·····	(44)
红烧甲鱼·····	(28)	粉鸡 (搥鸡) ·····	(44)
汤煨甲鱼·····	(29)	生炮鸡·····	(45)
团鱼汤·····	(29)	炸嫩黄雌鸡·····	(45)
清烩乌鱼蛋·····	(30)	卤鸡·····	(46)
(五) 螺、蛭、蛤···	(31)	白果炖乌骨鸡·····	(46)
青螺羹·····	(31)	陈皮鸡·····	(47)
小炒青螺·····	(31)	枸杞煨鸡·····	(48)
煮田螺·····	(32)	当归炖鸡·····	(48)
臊子蛤蜊·····	(33)	醉鸡肝·····	(49)
白煨蛭干·····	(33)	五香野鸡·····	(50)
杂烩蛭干·····	(34)	鸡肠羹·····	(50)
二、家禽类·····	(35)	鸡鲊·····	(51)
(一) 鸡·····	(35)	白豆蔻炖乌雌鸡·····	(51)
淡菜焖鸡·····	(35)	良姜煮鸡·····	(52)
菊花鸡·····	(36)	梨炒鸡·····	(53)
地黄鸡·····	(36)	荸荠炮鸡丁·····	(53)
松鸡·····	(37)	鸡圆·····	(54)
黄雌鸡·····	(38)	假野鸡卷·····	(55)
蒸鸡·····	(38)	珍珠团·····	(55)

蒋鸡..... (56)	烧小猪..... (72)
唐鸡..... (56)	柳叶酢..... (73)
焦鸡..... (57)	山药肉圆..... (73)
蘑菇煨鸡..... (57)	炒肉丝..... (74)
栗子炒鸡..... (58)	火腿煨鸽蛋..... (75)
(二) 鸭、鹅..... (58)	陈皮烧肉..... (75)
清蒸雏鸭..... (58)	火腿烧冬苋菜..... (76)
老鸭炖猪蹄..... (59)	火腿烧冬瓜..... (77)
酿蒸鸭..... (60)	白煮猪肉..... (77)
南雄油鸭..... (61)	海参煨猪肉..... (78)
红烧鸭掌舌..... (61)	苋菜蒸米粉肉..... (79)
青鸭羹..... (62)	空心肉圆..... (79)
炖鸭 (即葱烧鸭)..... (62)	火腿焖毛豆..... (80)
海蛎鸭..... (63)	火腿豆瓣..... (81)
丁香鸭..... (64)	粉蒸肉..... (82)
虫草蒸鸭子..... (65)	芙蓉肉..... (82)
炮野鸭..... (65)	八宝肉..... (83)
蒸鸭..... (66)	八宝肉圆..... (83)
鸭糊涂..... (66)	黄芽菜煨火腿..... (84)
干蒸鸭..... (67)	白鲞煨肉..... (84)
徐鸭..... (67)	干锅蒸肉..... (85)
云林鹅..... (68)	晚沙肉..... (86)
三、猪肉羹..... (69)	大卤肉..... (86)
淡菜红炖东坡肉..... (69)	糖炙肉、烘肉巴..... (87)
东坡肉..... (69)	人参当归炖猪心..... (83)
荔枝肉..... (70)	杜仲煨猪腰..... (83)
清蒸肉..... (70)	清炒猪血..... (99)
酱肉..... (71)	苡仁煮猪肺..... (90)
杏仁烧肉..... (71)	猪肝羹..... (90)

荸荠炖猪肚……………(91)

海参炖大肠……………(91)

人参煨猪肚……………(92)

酿猪肚……………(93)

蒜香拌猪肝……………(93)

灌肚……………(94)

豉汁猪肚……………(94)

莲子猪肚……………(95)

白胡椒炖猪肚……………(96)

南拌腰子……………(96)

炒腰子……………(97)

松仁猪肺羹……………(98)

套肠……………(99)

炖猪脑……………(99)

糯米酿肠……………(100)

磁石猪肾羹……………(100)

四、牛羊肉类 ……(102)

千里脯……………(102)

红花炖牛肉……………(102)

牛肉胶冻……………(103)

五香牛肉……………(104)

枸杞子炖牛肉……………(105)

牛蹄羹……………(105)

牛肉干……………(106)

水牛肉羹……………(106)

蒸水牛肉……………(107)

凉拌牛肝……………(107)

煮牛血……………(108)

炖牛肚……………(109)

煨牛肠……………(109)

炖牛肺……………(110)

煮牛脾……………(111)

羊肉羹……………(111)

羊肾苁蓉羹……………(112)

羊肺羹……………(113)

杜仲煮羊肾……………(113)

羊肝羹……………(114)

炙羊心……………(115)

炒羊肚……………(115)

羊肉萝卜汤……………(116)

羊脏羹……………(117)

红烧羊肉……………(118)

羊肉大麦汤……………(118)

荜茇煮羊头……………(119)

小豆叶煮羊肺……………(119)

拌羊肝……………(120)

海参煨羊肉……………(121)

菊花参炖羊肉……………(121)

五、蛋羹……………(123)

金丹蛋……………(123)

芡实蒸蛋羹……………(123)

乳蛋法……………(124)

玛瑙蛋……………(124)

翡翠蛋……………(125)

银丝蛋……………(125)

蛋卷……………(126)

金钱紫菜汤……………(126)

酱煨蛋……………(127)

酱鸡蛋法·····	(127)
皮蛋·····	(127)
(海松子蛋汤·····	(128)
六、素菜羹 ·····	(129)
(一) 豆腐、面筋 (129)	
隔纱豆腐·····	(129)
豆腐炖猪脚·····	(130)
豆腐球·····	(130)
王太守八宝豆腐··	(131)
豆豉煎豆腐·····	(131)
加香豆腐·····	(132)
酿豆腐·····	(132)
连鱼豆腐·····	(133)
酱瓜豆腐·····	(133)
醋煎白豆腐·····	(134)
素笋鲑·····	(134)
素肉丸·····	(135)
拌面筋·····	(136)
(二) 蔬菜 ·····	(136)
蝙蝠茄·····	(136)
海米烧茄子·····	(137)
煨冬瓜·····	(137)
琥珀瓜·····	(138)
冬瓜羹·····	(138)
酿冬瓜·····	(139)
酿黄瓜·····	(139)
猪油煮萝卜·····	(140)
胡萝卜菜·····	(140)
鲜拌莴苣·····	(140)

烩发菜·····	(141)
煮燕窝法·····	(141)
七、果品类 ·····	(143)
水晶核桃·····	(143)
凤髓汤·····	(143)
素蟹·····	(144)
杏酪·····	(144)
酥杏仁·····	(144)
姜杏汤·····	(145)
杏酪汤·····	(145)
咸杏仁·····	(146)
醉枣·····	(146)
须问汤·····	(146)
葱枣汤·····	(147)
糖杨梅方·····	(147)
醉杨梅·····	(148)
梅酱·····	(148)
青脆梅·····	(149)
黄梅汤·····	(149)
糖椒梅·····	(150)
椒梅·····	(150)
香梅秘方·····	(151)
乌梅汤·····	(151)
糖姜·····	(152)
脆姜·····	(152)
煎生姜·····	(153)
橙膏·····	(153)
橙饼·····	(154)
桃干·····	(154)

做桃李杏脯法·····	(155)
乌椹膏·····	(155)
桑椹丸·····	(156)
山楂膏·····	(156)
梨膏·····	(156)
樱桃干·····	(157)
蜜藕·····	(157)
糖煎藕·····	(158)
枸杞膏·····	(158)
糖橘饼·····	(159)
蜜饯柚肉·····	(159)
腌柿子·····	(160)
栗糕·····	(160)
烧栗子·····	(161)
糖苏木瓜·····	(161)

八、腌腊制品类····· (163)

(一) 腌肉····· (163)

腌金华火腿·····	(163)
制宣威火腿法·····	(164)
熟火腿·····	(165)
火腿酱·····	(165)
小暴腌肉·····	(166)
制香肠·····	(167)
酱肉·····	(168)
制肉松法·····	(169)
造肉酱法·····	(169)
蒸猪头法·····	(170)
风猪头·····	(170)
风猪小肠法·····	(171)

腌腊肉·····	(172)
腌猪舌牛舌法·····	(172)
夏月腌肉法·····	(172)
火肉·····	(172)

(二) 腌菜····· (173)

制冬菜·····	(173)
姜醋白菜·····	(174)
醋菜·····	(174)
蒜菜·····	(175)
制辣豆瓣法·····	(176)
腐乳·····	(176)
制腐乳法·····	(177)
制豆豉法·····	(177)
酒豆豉·····	(178)
蒜苗干·····	(179)
蒜冬瓜·····	(180)
腌咸菜·····	(180)
腌咸韭菜法·····	(181)
蒜醋茄·····	(182)
五美姜·····	(182)
香萝卜·····	(183)
十香瓜·····	(183)
腌芥菜·····	(184)
鹌鹑茄·····	(184)
芝麻酱方·····	(185)
一料酱方·····	(186)

九、其它类····· (187)

八宝酱·····	(187)
蟹酱油·····	(187)

糯米酱方.....	(188)	冬麻粥.....	(204)
天门冬包子.....	(188)	麻子苏子粥.....	(204)
暗香汤.....	(189)	乌梅粥.....	(205)
制酥油法.....	(189)	牛乳粥.....	(206)
乳酪方.....	(190)	木耳粥.....	(207)
姜汁牛乳.....	(190)	贝母粥.....	(207)
奶子茶.....	(191)	梨粥.....	(208)
芝麻茶.....	(191)	狗肉粥.....	(209)
枸杞面茶.....	(192)	兔肝粥.....	(210)
制甜露酒.....	(193)	梅花粥.....	(210)
蒸裹粽.....	(193)	芡实粳米粥.....	(211)
蒸鸡蛋糕法.....	(194)	芹菜粥.....	(211)
黄酥、核桃酥、蛋 黄酥.....	(194)	赤小豆粥.....	(212)
内府玫瑰火饼.....	(195)	麦门冬粥.....	(213)
晋府千层油旋烙饼.....	(196)	马齿苋粥.....	(213)
椒盐饼.....	(196)	菊苗粥.....	(214)
羊血面.....	(196)	何首乌粥.....	(215)
藏橄欖法.....	(197)	苍耳子粥.....	(215)
藏橘法.....	(197)	栀子仁粥.....	(216)
藏桃法.....	(198)	大麦米粥.....	(217)
十、药粥.....	(199)	酸枣仁粥.....	(217)
黄芪粥.....	(199)	蔓青子粥.....	(218)
菠菜粥.....	(199)	莲子粥.....	(219)
人参粥.....	(200)	人参猪肾粥.....	(219)
山楂粥.....	(201)	淡竹叶粥.....	(220)
桃仁粥.....	(202)	鹿肾粥.....	(221)
高良姜粥.....	(202)	雀儿粥.....	(221)
神仙粥.....	(203)	芦根粥.....	(222)
		参枣米饭.....	(223)

羊肉粥.....	(223)	香菇茯苓粥.....	(243)
猪脾粥.....	(224)	甜浆粥.....	(244)
野鸡腰.....	(225)	乌鸡肝粥.....	(245)
鲤鱼腰.....	(225)	胡萝卜粥.....	(246)
猪肉粥.....	(226)	扁豆粥.....	(246)
甘蔗粥.....	(227)	竹沥粥.....	(247)
白石脂粥.....	(227)	葛根粉粥.....	(248)
桂心粥.....	(228)	金樱子粥.....	(249)
曲米粥.....	(228)	牛蒡根粥.....	(249)
黍米粥.....	(229)	黄精粥.....	(250)
椒面粥.....	(230)	乌鸡膏粥.....	(251)
薤白粥.....	(231)	鲤鱼脑髓粥.....	(251)
鲫鱼粥.....	(231)	雌鸡粥.....	(252)
红枣糯米粥.....	(232)	枸杞羊肾粥.....	(252)
茵陈粥.....	(233)	石英水粥.....	(253)
杏仁粥.....	(233)	木瓜粥.....	(254)
郁李仁粥.....	(234)	荆芥粥.....	(254)
生地黄粥.....	(235)	莱菔粥.....	(255)
荷叶粥.....	(236)	小黄米母鸡粥.....	(256)
荔枝粥.....	(236)	牛肾粥.....	(257)
枸杞叶粥.....	(237)	菱实粉粥.....	(257)
砂仁粥.....	(238)	薯蕷粉粥.....	(258)
薏苡仁粥.....	(238)	天门冬粥.....	(259)
羊肝粥.....	(239)	龙眼粥.....	(259)
百合粥.....	(240)	温肺脐粥.....	(260)
胡麻粥.....	(241)	海参粥.....	(261)
粟米粥.....	(241)	燕窝粥.....	(261)
葵菜粥.....	(242)	猪肝粥.....	(262)
鹭粥.....	(243)	鸭汁粥.....	(263)

鲤鱼汁粥..... (264)
茴香粥..... (264)
甘松粥..... (265)
橘皮粥..... (266)

胡桃仁粥..... (266)
栗子粥..... (267)
羊脊骨粥..... (268)

一 海鲜类

(一) 鱼

酥鱼骨

〔功效〕健脾，补肾，通利小便。

〔用料〕鲫鱼1000克，茛苢、川椒、马芹、橘皮各2.5克，糖25克，豆豉5克，盐25克，油50克，酒、醋各1小盅，葱2小把，酱1匙，楮实末10克，葛藜蘘、笋皮适量。

〔制作〕①先把鱼除去腮及内脏，洗净，撒上盐腌一会儿，控干水分。然后把葛藜蘘塞入鱼腹内，再放入锅里，煎成两面黄色，放凉。②准备清水1大碗。把茛苢、川椒、马芹、橘皮切细，与糖、豆豉、盐、油、酒、醋、葱、酱、楮实末一块和匀，备用。③锅内用笋皮铺底，把鱼摆好，再用笋皮盖在上面，把准备好的调料倒入，加水浸没，盖上锅盖，小火焖熟。

〔解说〕此菜选自明代刘伯温《多能鄙事》一书。鲫鱼，为我国重要的食用鱼之一。不仅肉味鲜美，而且鱼头、鱼脑、鱼骨、鱼胆、鱼子都可供药用。可食用部分含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、碘胺素、核黄素、尼克酸等成分。性味甘平。茛苢、川椒（即花椒）有温中散寒、解鱼腥毒的作用，马芹菜可以调蒜薹，橘皮有理气、调中、燥湿、化痰的作用，楮实有滋肾、清肝、明目的作用。菜熟后，肉嫩骨酥，味道鲜美。

酥鲫鱼

〔功效〕健脾，润肺，散寒，理气。

〔用料〕鲫鱼，紫苏叶1大把，甘草、酱油、酒少量，盐适量。

〔制作〕①把鲫鱼内脏、鳞、腮除去，洗净。②把鱼放入锅里，洒上酱油和酒，再把紫苏叶和甘草撒在上面，然后放在火上久焖。

〔解说〕此菜选自清代朱彝尊《食宪鸿秘》一书。紫苏叶有异常芳香，菜熟后味道格外鲜美，鲫鱼久焖骨刺酥软，适合老人、儿童食用。

鲫鱼羹

〔功效〕健胃，补脾。

〔用料〕鲜鲫鱼，香菇，鲜笋丝，花椒，酒、油、盐。

〔制作〕①将鱼除去鳞、腮及内脏。②锅内烧好开水，将鱼放入，烫熟捞出。用手将鱼肉撕碎，去骨。③香菇、鲜笋洗净，切成丝。④锅内放少许油烧热，放花椒炆锅，添汤，然后把香蕈、鲜笋、鱼肉、酒、盐等放入。熬一会儿即可。

〔解说〕此菜选自清代朱彝尊《食宪鸿秘》一书。香菇益胃气，乃食中佳品，可益胃助食。笋能通血脉、化痰。浓汤中加入香菇、鲜笋，味道清香。小儿痧疹、痘疹后，产后，病后不宜吃香菇。

何首乌鲫鱼汤

〔功效〕健脾，补肝，益肾。

〔用料〕活鲫鱼2条，何首乌5克，姜1块，盐适量。

〔制作〕①活鱼去鳞，剖腹去内脏，洗净。②何首乌加水适量，微火熬1小时，去何首乌渣，留汁。③锅内添水煮鱼，加姜、盐。先用旺火烧开，再用微火炖至鱼骨脱，然后加入何首乌汁，煮沸出锅。

〔解说〕此菜选自《古食谱》一书。何首乌性味甘温，无毒，有补肝、益肾、养血、祛风之功效。常食何首乌鲫鱼汤可使发色变黑，并有益寿延年之效。

酒发鱼

〔功效〕健脾消食，温中散寒。

〔用料〕大鲫鱼数条，神曲、红曲、胡椒、川椒、茴香、干姜各25克，炒盐50克，酒渣少许，酒适量。

〔制作〕①鲫鱼除去鳞、眼、腮、内脏及鳍、尾。不用水洗，用酒渣洗，然后用布抹干。用布绑在筷子头上，细细擦抹里面。②把神曲、红曲、胡椒、川椒、茴香、干姜研成末，和盐一齐塞入鱼腹内少许。③坛底放一层调料，然后放鱼，上面再加调料。坛口用泥封好，1个月后翻一下，入好酒浸满，再拿泥封严坛口。3个月后可取出食用。

〔解说〕此菜选自清代朱彝尊《食宪鸿秘》一书。神曲、红曲有健脾、消食的作用。胡椒有温中下气、解毒的作用。川椒有温中散寒的功效。茴香有温肾散寒、和胃理气之功效，并有浓郁香气，为佐餐佳料。此菜腌制时间愈久，香

气愈浓，可保存1~2年不变质。吃时蒸、炖均可。

制风鱼法

〔功效〕健胃，补脾，理气散寒。

〔用料〕大鲫鱼1条，茴香、花椒、炒盐适量。

〔制作〕①大鲫鱼不去鳞、腮，在肚皮下开一个口，从口中掏出内脏。②将茴香、花椒、炒盐等塞满鱼腹，悬挂在通风处阴干。③食用时去鳞，加酒少许，然后蒸熟。

〔解说〕此菜选自清代曾懿撰的《中馈录》一书。茴香有温肾散寒、和胃理气的作用。花椒有温中散寒、解鱼腥毒的作用。鱼腹中填入茴香、花椒，鱼肉香味浓厚。风鱼宜冬天或春初制作食用，肉嫩味鲜，是佐酒佳肴。春季以后制作，鱼干透则肉老无味。

粉骨鱼

〔功效〕滋肾，利水，消肿。

〔用料〕鲤鱼1条，姜、葱、盐适量，酒半盏，楮实末7.5克。

〔制作〕①鲤鱼去鳞、内脏，不切。撒上少许盐腌一会儿。②姜、葱切成细丝，放入鱼腹中，楮实末用水调匀。③锅内添上水、酒，再放入鱼。烧开后把调好的楮实末放入，盖好锅盖，不要漏气。开锅后小火久煮。放凉，鱼骨皆烂如粉。

〔解说〕此菜选自明代刘伯温《多能鄙事》一书。鲤鱼是一种重要的食用鱼，肉味鲜美。其鱼目、鱼皮、鱼鳞、鱼血、鱼肠、鱼齿、鱼胆、鱼脑、鱼脂皆可药用，可谓浑身是