

海鲜野味与祛病健身

汤宽泽 编

上海医科大学出版社

(沪) 新登字 207 号

责任编辑 贺 琦

封面设计 朱振东

海鲜野味与祛病健身

Haixian Yewei yu Quting Jianshen

汤 宽 泽 编

上海医科大学出版社出版发行

上海市医学院路 138 号

邮政编码 200032

新华书店上海发行所经销

上海长鹰印刷厂印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 12.75 字数: 339 000

1993年12月第1版 1993年12月第1次印刷

印数: 1-4000

ISBN 7-5627-0177-6/R·168

定价: 12.00 元

前 言

在祖国悠久的历史文化遗产中,饮食烹饪技艺是颗璀璨的明珠,其先进性一直领先于世界;在中医药学中,食疗学是个瑰宝。今已为世人所了解,而且被世界上的人们越来越多的重视。数千年来这两门科技对中华民族的繁衍昌盛和身体健康作出了巨大的贡献。随着人民群众的生活实践和现代科学的发展,这两门学科将会得到新的发展,显示出更强的生命力,放射出更灿烂的光辉。

本书所称海鲜野味是指以未经养殖的水、陆、山、川的野生动物为原料,经高超的烹饪技艺制作成美味的食品。这些色、香、味、形俱佳的食物,含有丰富的营养物质,所以,可运用其本身固有的功效来防病疗疾,滋养身体,保健强身,益寿延年。这叫做亦食亦药,药食同源。本书载有 108 个品种的菜、饭和饮料 310 余种,海鲜野味食物的药方 850 余种,每种食物都写有科属、形态、性味、归经、化学成分、功效、用法、文献摘录。书后附录有海鲜野味食用药物与疾病索引。

随着我国社会主义物质文明建设和精神文明建设的不断发展,人民生活水平的日益提高,人们在满足吃饭充饥的口腹之欲后,逐渐要求食物的品种多样化,追求海鲜野味的美食,同时,对食物的营养价值,药用价值倍加重视。本书为了适应这一新形势和人民群众的实际生活需要,依据中医药理论体系的四气、五味,选用菜、饭和饮料的食谱,详尽介绍各种食品的配料用量,加工过程,风味特点,功用疗效等,这不仅可供广大家庭借鉴运用,亦可供餐厅、饭馆参考。

编写时,承蒙上海第二医科大学陶志教授、上海新华书店发行所金子燕、上海交通大学张天蔚、上海中医学院陈浩之、上海第二

医科大学附属仁济医院车丽芬、丁青等医师热心支持,化学成分承汤格平同志帮助审核,并借鉴有关书籍和报刊的资料,在此一并表示感谢。

欢迎广大读者对本书的不足之处,提出宝贵意见,以便进一步改进。

编 者

1993年3月

目 录

第一章 海河野鲜类

- 七星鱼** 清炒七星鱼片 (1) 酥炸七星鱼 (2) 中药方参考 (3)
- 大麻哈鱼** 干煸大麻哈鱼 (4) 大麻哈鱼肉饼 (5) 中药方参考 (5)
- 乌贼鱼** 炒乌贼鱼 (6) 乌贼鱼烤腿肉 (7) 青椒乌贼鱼丝 (7)
炒乌贼鱼球 (8) 中药方参考 (8)
- 鲨鱼** 烧鲨鱼皮 (11) 糖醋鲨鱼肉片 (11) 中药方参考 (12)
- 油鱼** 白汁油鱼丸 (14) 蛋粉酥油鱼 (15) 中药方参考 (15)
- 玳瑁** 红烧玳瑁肉 (16) 清蒸玳瑁肉 (17) 中药方参考 (17)
- 带鱼** 红烧带鱼段 (19) 香肥带鱼 (19) 煎蒸带鱼 (20) 木瓜烧带鱼 (21) 中药方参考 (21)
- 海马** 海马火腿童子鸡 (22) 海马酒 (23) 中药方参考 (23)
- 海狗** 海狗炖虫草 (25) 三肾壮阳汤 (26) 中药方参考 (26)
- 黄颡鱼** 鱼片三味 (28) 嫩芹黄颡鱼丝 (29) 中药方参考 (30)
- 黄花鱼** 干烧黄花鱼 (31) 黄花鱼丝羹 (31) 糖醋黄花鱼 (32)
家常熬黄花鱼 (33) 中药方参考 (34)
- 黄姑鱼** 白汁黄姑鱼 (36) 奶汤黄姑鱼 (37) 中药方参考 (37)
- 银鱼** 烧大银鱼 (38) 银鱼炒鸡丝 (39) 银鱼鲜羹 (39) 中药方参考 (40)
- 鲃鱼** 干烧鲜鲃鱼 (41) 荷包鲃鱼 (41) 中药方参考 (42)
- 鲂鱼** 清蒸鲂鱼 (43) 鲂鱼蛋汤 (43) 中药方参考 (44)
- 鲟鱼** 炒鲟龙鱼片 (45) 清炖鲟鱼 (46) 中药方参考 (46)
- 塘虱鱼** 豉汁塘虱鱼 (48) 五彩塘虱鱼丝 (48) 塘虱鱼肉夹火腿 (49) 中药方参考 (50)
- 鲈鱼** 大汤鲈鱼 (51) 烩鲈鱼片 (52) 鲈鱼炖北芪 (52) 软熘鲈鱼 (53) 中药方参考 (53)

- 鲇鱼** 红烧鲇鱼 (55) 春笋烧鲇鱼 (55) 中药方参考 (56)
- 鳗虎鱼** 鳗虎鱼片松仁 (57) 鳗虎鱼牛奶氽青蛤 (57) 中药方参考 (58)
- 鳊鱼** 软炸鳊鱼条 (59) 八宝全鱼 (59) 炒鱼松 (60) 中药方参考 (61)
- 鳊鱼** 干炸鳊鱼 (62) 香酥糟鱼 (63) 中药方参考 (63)
- 泥鳅** 泥鳅炖豆腐 (64) 泥鳅鱼丸 (64) 中药方参考 (65)
- 鳊鱼** 烤鳊鱼 (67) 干烧鳊鱼 (67) 中药方参考 (68)
- 鳊鱼** 鳊鱼鲜香饼 (69) 醋熘鳊鱼 (69) 中药方参考 (70)
- 鳊鱼** 熘鳊鱼焙细面 (71) 糖醋鳊鱼 (71) 中药方参考 (72)
- 鳊鱼** 糖醋鳊鱼 (73) 五熘鳊鱼 (74) 天麻烧鳊鱼 (74) 中药方参考 (75)
- 鳊鱼** 红烧鳊鱼头 (76) 煨鳊鱼 (76) 中药方参考 (77)
- 鳊鱼** 网油包烧鳊鱼 (78) 清蒸鳊鱼 (79) 中药方参考 (79)
- 鳊鱼** 红焖鳊鱼堆 (80) 煎糟鳊鱼 (81) 中药方参考 (82)
- 鳊鱼** 氽鳊鱼片 (84) 红烧鳊鱼 (84) 鳊鱼番茄调味汁 (85) 中药方参考 (86)
- 鲢鱼** 清蒸鲢鱼 (87) 干煸鲢鱼 (88) 豆豉鲢鱼 (89) 归参干烧鲢鱼 (89) 中药方参考 (90)
- 鲢鱼** 五熘鲢鱼 (91) 鲢鱼豆腐 (91) 冬瓜煨鲢鱼 (92) 中药方参考 (92)
- 鲫鱼** 红杞活鲫鱼 (93) 玉米汁鲫鱼汤 (94) 鲫鱼豆腐汤 (94) 清蒸鲫鱼 (95) 鲫鱼羹 (95) 鲫鱼腹包鲜馅 (95) 中药方参考 (96)
- 鲫鱼** 赤豆鲤鱼 (99) 干蒸鲤鱼 (99) 鲤鱼汤 (100) 冬瓜鲤鱼汤 (100) 烧彩色连蒂鲤 (101) 中药方参考 (101)
- 鳊鱼** 拆烩鳊鱼头 (103) 酸辣鱼脑 (104) 砂锅鱼头豆腐 (104) 酒焖全鱼 (105) 中药方参考 (105)
- 鳊鱼** 鳊鱼香糟火锅 (106) 鳊鱼头尾砂锅 (107) 烧鳊鱼划水 (107) 中药方参考 (108)
- 黄鳝** 鳝鱼大烤 (110) 炒鳝糊 (110) 红烧鳝段 (111) 归参鳝鱼 (111) 中药方参考 (112)
- 鳖(甲鱼)** 甲鱼汤 (113) 白汁大甲鱼 (114) 红烧甲鱼 (115) 清蒸甲鱼 (116) 川贝母甲鱼 (117) 人参、浮麦、茯苓蒸甲鱼 (118) 中药

方参考(118)

- 螃蟹** 糖醋肥蟹(122) 炸蟹卷(122) 蟹绒糕(123) 蟹烧海参(124) 炒螃蟹(124) 螃蟹扒鱼翅(125) 烩鲜蟹黄肉(126) 中药方参考(126)
- 鲍鱼**(石决明) 烩鲍鱼片(129) 鲍鱼龙井(129) 鲍鱼氽鸡片(130) 红焖鲍鱼(130) 软炸鲍鱼(131) 芦笋鲍鱼(131) 中药方参考(132)
- 章鱼** 章鱼炖瘦猪肉(133) 章鱼竹玉炖鸡翅(134) 章鱼炒韭菜(134) 章鱼炖猪脚爪(135) 中药方参考(135)
- 蚌** 咖喱蚌肉(136) 糟汁蚌肉(137) 蚌肉豆腐(138) 中药方参考(138)
- 蛤蜊** 肉片炒蛤肉(141) 蛤蜊肉炒韭菜(142) 中药方参考(142)
- 蚶子** 炒蚶子(144) 中药方参考(145)
- 蛏子** 焗蛏子(147) 淡糟炒鲜蛏(147) 中药方参考(148)
- 扇贝** 氽扇贝(149) 干贝萝卜球(150) 花鼓干贝(150) 鲜贝炒肉片(151) 干贝菜心(152) 干贝奶汤冬苋菜(152) 中药方参考(153)
- 牡蛎** 炸蛎黄(154) 鸡茸蛎糊(154) 牡蛎火腿汤(155) 牡蛎海带紫菜汤(155) 中药方参考(156)
- 马刀** 马刀肉炒鸡肝(159) 马刀肉烧奶油汤(160) 中药方参考(160)
- 田螺** 白切螺肉(161) 田螺炒鹌鹑(162) 中药方参考(162)
- 海螺** 珠海焗全螺(165) 油泡响螺球(165) 淡糟炒响螺片(166) 中药方参考(166)
- 海蜇** 海蜇虾仁火腿鸡肉(168) 海蜇皮炒猪里脊丝(168) 中药方参考(169)
- 海虾** 香汁焗龙虾(170) 龙虾片卷鸡肝(171) 炒菠萝蜜大虾片(172) 干烧大虾(172) 中药方参考(173)
- 海参** 葱烧海参(174) 刺海参烩蟹黄(175) 刺海参火腿核桃仁(175) 中药方参考(176)
- 淡菜** 淡菜嵌肉(178) 炒淡菜(179) 中药方参考(179)

第二章 飞鸟野禽类

- 山鸡** 炒山鸡片(181) 炸山鸡塌(182) 山鸡菜包(182) 归芪贞燕山鸡(184) 山鸡竹荪汤(184) 中药方参考(185)
- 雉** 姜葱炒野雉片(186) 雉肉馄饨(187) 中药方参考(187)

鸪 烧焖鸪肉 (189) 美酒煨鸪肉 (189) 中药方参考 (190)
野鸭 京葱扒野鸭 (190) 芋头烧野鸭 (191) 韭黄野鸭脯 (192) 拆烧香野鸭 (193) 虫草蒸野鸭 (193) 中药方参考 (194)
野雁 醋熘雁肉块 (195) 松茸炖雁肉 (196) 中药方参考 (196)
鸽 白鸽明珠 (197) 蒸肥嫩白乳鸽 (198) 荷叶乳鸽片 (199) 炒鸽丁 (200) 鸽蛋大乌参 (201) 软炸白花鸽 (202) 中药方参考 (202)
麻雀 炒麻雀松 (203) 清烹麻雀 (204) 麻雀炖火腿莲子 (205) 麻雀肉饼 (205) 炒雀丁葵花片 (206) 中药方参考 (207)
鹌鹑 鹌脯桂藕羹 (209) 葡萄酒焗鹌鹑 (209) 芙蓉鹌脯 (210) 脆皮鹌鹑 (211) 香酥鹌鹑 (212) 虫草鹌鹑 (212) 中药方参考 (213)
白鹌 鹌肉烩瑞裙 (214) 白鹌炖广肚 (215) 中药方参考 (215)
燕窝 鸡汤燕窝 (216) 蟹黄扒燕菜 (217) 鸡茸烩燕窝 (218) 中药方参考 (219)
鹧鸪 鹧鸪火腿片 (220) 鹧鸪炖燕窝 (221) 中药方参考 (222)

第三章 山珍野兽类

野猪 糖醋野猪肉片 (224) 香酥野猪肉 (225) 炒野猪肉丝 (225) 野猪肉归参汤 (226) 野猪肝蒸荆芥 (226) 煲野猪尾 (227) 中药方参考 (227)
野兔 黄焖野兔 (229) 玛瑙兔肉 (229) 解暑酱包兔 (230) 野兔肉红枣 (231) 中药方参考 (231)
黄羊 五香黄羊腿 (233) 熟附片炖黄羊肉 (234) 炸卤黄羊 (235) 中药方参考 (235)
麂 虎骨木瓜酒 (237) 中药方参考 (237)
狗 煲狗肉 (239) 红煨狗肉 (240) 红烧全狗 (241) 生焖狗肉 (242) 乾坤蒸狗 (242) 中药方参考 (244)
狸 红烧狸肉 (246) 冬虫草炖豹狸 (247) 拆烩狸肉 (248) 中药方参考 (249)
獾 烹猪獾肘子肉 (250) 煎烹獾炖肝 (251) 中药方参考 (252)
獐 猴肉炖野鸭肝和疳积草 (253) 中药方参考 (253)
獐 五彩獐肉丝 (255) 獐肉炖当归 (255) 烤獐腿 (256) 中药方参考 (256)

鹿 红烧鹿筋(257) 红烧鹿肉(258) 烩香菇鹿鞭(258) 人参鹿肉汤(259) 中药方参考(260)

麝 红烧麝肉(263) 麝肉扒竹荪(264) 中药方参考(265)

穿山甲 黄芪虫草炖山甲(267) 芎归蒸山甲(268) 中药方参考(269)

象 红烧象鼻(272) 象鼻烩鱼禽(273) 中药方参考(274)

骆驼 香酥驼峰(275) 红烧驼掌(276) 红烧驼峰(277) 中药方参考(277)

熊 扒全副熊掌(279) 五香熏熊掌(280) 烧煸熊掌(281) 清炖熊掌(281) 参茸熊掌(282) 熊掌烩鸡丝(283) 中药方参考(284)

水獭 獭肉煲鹌鹑(286) 生烩水獭肉(287) 中药方参考(288)

刺猬 猬肉片锅巴酥(289) 猬肉丝炒陈皮葱头(290) 刺猬皮粥(291) 中药方参考(291)

鼠 鼠肉黄精汤(293) 老鼠干乌豆(293) 中药方参考(294)

附：蝙蝠 蝙蝠炖雅梨冰糖(296) 麻油炸蝙蝠(296) 中药方参考(297)

第四章 龟蛇蛙虫类

金龟 龟羊汤(299) 清蒸乌龟(300) 红烧龟肉(300) 虫草炖金龟(301) 中药方参考(301)

蛇 黄芪炖蛇肉(304) 三蛇龙虎会(305) 竹丝鸡烩五蛇(306) 双菇炖蛇肉(307) 胡椒根炖蛇肉(308) 炒蛇片(308) 蛇肉烩菊花羹(309) 中药方参考(309)

蛙(包括蛤士蟆油) 火腿穿田鸡(313) 五香卤田鸡(314) 吉列田鸡腿(315) 三鲜烩蛤士蟆(315) 鸡蓉蛤士蟆(316) 冰糖蛤士蟆(317) 中药方参考(317)

蟾蜍(癞蛤蟆) 蟾蜍和水蛇粥(320) 蟾蜍酒(320) 癞蛤蟆驴肉汤(320) 中药方参考(321)

禾虫 花生大蒜炆禾虫(325) 中药方参考(326)

龙虱 龙虱炒食盐(327) 中药方参考(327)

蚕蛹 蚕蛹蜂蜜(328) 蚕蛹蒸胡桃肉(328) 中药方参考(329)

蚯蚓 蚯蚓胡椒黄豆(332) 蚯蚓炒鸡蛋(333) 中药方参考(333)

黑蚂蚁 珍奇蚁酒(336) 蚂蚁炒小鸡骨头(336) 中药方参考(337)

蜗牛 蜗牛煲猪瘦肉(339) 蜗牛炖鸡脯肉(339) 蜗牛炖猪精肉(339)

中药方参考 (340)

蜜蜂 蜜汁葫芦 (342) 蜂蜜桑椹膏 (343) 蜜汁葡萄藕 (343) 蜂蜜五味子晶 (344) 蜂蜡粥 (344) 中药方参考 (344)

蝗虫 脆炸蝗虫 (349) 中药方参考 (350)

螳螂 (桑螵蛸) 桑螵蛸饮 (351) 桑菟梗米粥 (351) 中药方参考 (352)

蝉蜕 蝉蜕茶 (353) 蝉蜕薄荷饮 (353) 中药方参考 (354)

蜻蜓 面炸蜻蜓 (356) 中药方参考 (356)

蟑螂 油炸蟑螂 (357) 中药方参考 (358)

蟋蟀 蟋蟀内金山里红粥 (359) 中药方参考 (360)

蛤蚧 蛤蚧粉糯米粥 (361) 蛤蚧猪肺汤 (361) 中药方参考 (362)

地鳖虫 跌打药酒 (364) 安露糖块 (364) 鳖虫桂枝饮 (365) 中药方参考 (365)

壁虎 壁虎酒(一) (367) 壁虎酒(二) (368) 壁虎和鸡蛋(一) (368) 壁虎和鸡蛋(二) (368) 中药方参考 (369)

全蝎 全蝎酒 (370) 全蝎蜂房酒 (371) 全蝎鸡蛋饺 (371) 中药方参考 (372)

蜈蚣 蒸蛋羹 (374) 蜈蚣红花酒 (374) 中药方参考 (375)

蛞蝓 蛞蝓蜂蜜饮 (377) 蛞蝓红花粥 (378) 中药方参考 (378)

蝼蛄 蝼蛄煲鸡肫 (380) 蝼蛄玉米猪肉汤 (380) 中药方参考 (381)

附录1 海鲜野味食用药物与病症索引 (383)

附录2 主要参考资料 (393)

第一章 海河野鲜类

七 星 鱼

七星鱼，别名鳊鱼或乌鳊鱼，又称黑鱼、乌棒、乌鱼斑鳊、生鱼、文鱼等。体形呈长棒形，头部扁平，头大，口裂大，吻部圆形，口内齿牙丛生，背鳍和臀鳍特长，尾鳍圆形，头部与躯干有大小相似鳞片，侧线完整，头顶有感觉小孔。体色棕灰或灰绿色，腹部色较浅或白色，有黑线条纹，黑斑。鳃上部有副呼吸器，故能在离水后，仍能生活一段时间。其种类较多，分布很广，我国除西部高原外，各地均产。生活在江河、湖泊、池沼中，喜栖于水草较多及有污泥的浑浊水底。为一种凶猛的食肉鱼类。以昆虫、小虾和小鱼为食。产卵期4—7月份。黑鱼含蛋白质较高，营养丰富，味鲜美，列为上品珍贵佳肴。药用具有利水消肿，补脾益肝的功用。用于浮肿，脚气，湿痹等症。

清炒七星鱼片

【原料】 净七星鱼片350克，鸡蛋清1个，料酒25克，精盐4克，味精1克，葱末5克，鸡清汤75克，干淀粉25克，湿淀粉10克，芝麻油10克，熟猪油500克（约耗75克）。

【制作方法】

（1）将鱼肉洗净沥去水，放入碗内，加精盐（1.5克）、鸡蛋清搅拌后，再加干淀粉拌匀。

（2）鸡清汤放碗内，加精盐（2.5克）、味精、湿淀粉调匀成卤汁。

（3）炒锅烧热，下入猪油，油至四成热时，放入鱼片，用筷轻

轻拨动约1分钟至鱼片呈乳白色时，倒入漏勺沥去油。原锅留油20克，旺火烧热，下入葱末炸出香味，加入料酒、卤汁，用铁勺搅拌，再倒入鱼片，加熟猪油15克，颠翻炒锅，调好口味，淋入芝麻油，盛入盘内即成。

【评析】 本品特点：色白如玉，鲜嫩滑爽。功用为补脾健胃。用于湿痹，水肿，脚气，脾胃虚弱食少等症。

酥炸七星鱼

【原料】 鲜七星鱼1条(约1000克)，猪肉(肥瘦各半)150克，金钩虾15克，熟瘦火腿肉20克，水发香菇25克，鸡蛋1个，面包粉50克，葱姜汁25克，料酒25克，酱油10克，精盐3克，百合粉40克，芝麻油5克，味精0.5克，香菜50克，甜面酱40克，熟猪油750克(实耗75克)。

【制作方法】

(1) 将鱼洗净，去掉鳞、鳃，在腹部切口去掉内脏，切下鱼头从中砍开成两段，再切下约长7厘米的鱼尾，从背部两侧剔下约厚2厘米，长17厘米，宽13厘米的净鱼肉2大块，再分别从中切开，成4大片鱼肉。将头、尾和4大片鱼肉同盛入碗内，放入料酒，葱姜汁，精盐2.5克，抓匀腌10分钟。

(2) 猪肉剁成肉泥，火腿、香菇、金钩虾切成米粒形状，加精盐0.5克，酱油、味精拌匀，调成糊状馅子，分别放在2片鱼肉上，用刀抹平，再贴上另2片鱼肉，成为2大块酿鱼肉。

(3) 取小碗1只，打入鸡蛋，用筷子打散，再放入百合粉调成糊状，均匀抹在2大块酿鱼肉上(鱼皮一面不抹)，撒上面包粉，用手拍紧。

(4) 炒锅烧热，下入熟猪油，烧至六成热时，放入鱼头、尾，炸成金黄色，捞出沥去油。当油温达八成熟时，放入2大块酿鱼肉，炸1—2分钟，即锅离火，使料作炸透，然后锅再上火，炸至表面深黄，里面熟透，捞出沥油，按1.5厘米宽切成条状，有面包粉一面朝上(鱼皮朝下)，码在大瓷盘中间，鱼头、鱼尾拚在两端，淋上芝麻

油，香菜和甜面酱分别盛入小碟，同时上桌。

【评析】 本品特点：色深黄，酥脆香，味醇厚。功用为健脾益胃，滋阴润燥，化痰补肾。用于湿痹，水肿，脚气，脾胃虚食少，阴虚燥咳，热病伤津，口渴等症。

【附注】 金钩虾，是海产的干虾米。

中 药 方 参 考

七星鱼，属鳢科脊椎动物。以全鱼入药用。

【性味、归经】 甘，寒，无毒。入肺、脾、肾经。

【成分】 含蛋白质、脂肪、糖类、无机盐（钙、磷、铁）、维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 pp 等。

【功效】 补脾益胃，利水消肿，祛风除湿。主治湿痹，脚气，浮肿，妊娠水肿，肾病综合征，顽癣，肺结核，肠痔下血，月经不调。用量：120—240 克。

【药方】

(1) 肾脏病及心脏病性水肿，营养障碍性水肿，孕妇水肿，脚气浮肿：大七星鱼去肠，留鳞洗净，冬瓜等量，再加葱白、大蒜同煮烂，不加盐，喝汤吃鱼，每日 1 次，连吃 3—7 天。

(2) 顽癣，风疮，疥疮年久不愈：七星鱼 1 条，去肠杂，用苍耳叶填满鱼腹，又用苍耳叶贴锅底，置鱼于上，少许着水，慢火煨熟，去皮、骨，淡食。

(3) 慢性肾炎或肾病综合征，浮肿不退：七星鱼 1 条（约重 500 克），去肠留鳞，于鱼腹中放入大蒜瓣及赤小豆，填满鱼腹为度，以厚粗纸包裹数层缚好，先于清水中浸至内外湿透，然后放在灰火中煨熟。取出淡食或蘸糖醋少许食之。每日分数次吃完，连吃数天。

(4) 肺结核：七星鱼 1 条，生姜 3 片，红枣 3 枚同煮，每日 2—3 次。

(5) 水肿腹大，大小便不利：活七星鱼去肠杂，独头大蒜塞满鱼腹内，外涂湿黄泥，炭火炙熟食。

(6) 经闭, 月经不调: 七星鱼煨炭存性研末, 陈酒送服。

(7) 预防小儿麻疹, 肠痔下血: 七星鱼 1 尾(120—240 克) 煮汤服, 或煎汤外洗。

(8) 外科手术后: 食清炖七星鱼, 可利尿消肿, 加速伤口的愈合。

【文献摘录】《食物与治疗》: “补脾利水, 养肝益肾, 除湿消肿”。《全国中草药汇编》乌鳢: “甘、寒。利水, 祛风”。《滇南本草》: “大补血气, 治妇人干血癆症, 煨为末服之。又煮茴香食, 治下元虚损”。《医林纂要》: “补心养阴, 澄清肾水, 行水渗湿, 解毒去热”。

大 麻 哈 鱼

大麻哈鱼, 亦称大马哈鱼、鲑鱼、大马哈, 主产我国黑龙江、松花江和乌苏里江, 鱼体大, 鳞片小, 平时生活在大洋中, 晚秋时期成群溯河生殖回游到黑龙江、松花江、乌苏里江等地产卵。稚鱼于次年 3—4 月份顺流下海生长。大麻哈鱼为咸淡水性鱼, 鲜食味鲜美, 肉质较坚实, 呈红玫瑰色。一般制成盐渍品, 味香可口, 营养丰富, 且能助消化。

干 煨 大 麻 哈 鱼

【原料】 大麻哈鱼中段 750 克, 玉兰片、冬菇、油菜、料酒各 15 克, 汤 250 克, 油 75 克, 盐、酱油、白糖、味精、葱姜、花椒、椒油各适量。

【制作方法】

(1) 鱼洗净, 鱼身两侧剞斜直花刀。玉兰片切长 3 厘米, 厚 3 毫米的片。冬菇切开。油菜切长 3 厘米的段。葱、姜切好。

(2) 鱼用酱油抹匀渍一下。锅烧热加油, 油至八成热时, 下入鱼于油中炸至金黄色捞出。锅内留底油, 下入葱、姜、玉兰片、冬菇煸炒。下入料酒、盐、酱油、花椒、味精、汤和鱼, 慢火煨燻, 燻至

汤约剩 50 克，去葱、姜和花椒，加入油菜，熟后，淋入椒油起锅即成。

【评析】 本品特点：鱼肉鲜嫩，色浅黄，味咸鲜香美。功用为益阴健胃，滋补养生。用于阴虚胃弱，消化不良，水肿等症。

大麻哈鱼肉饼

【原料】 大麻哈鱼肉(净)350 克，肥膘肉 50 克，鸡蛋清 8 只，干面粉 100 克，干淀粉 40 克，猪油 2000 克(约耗 150 克)，精盐、味精各 2 克，绍酒 30 克，葱姜各 10 克，椒盐、鸡汤各少许。

【制作方法】

(1) 将鱼肉与肥膘肉洗净，一起剁成肉泥，放入碗内，加鸡汤少许和葱、姜末搅拌，放入 4 只蛋清继续搅匀，再加入精盐、味精、绍酒，搅拌均匀后，作成直径 4.5 厘米、厚 1 厘米的椭圆形小饼，放入盘内。

(2) 鸡蛋清 4 只，打成蛋泡糊，加入适量干面粉和淀粉拌匀。将炒锅放在旺火上烧热擦净，放入猪油烧至四五成热时，将鱼肉饼粘干面粉，拖满蛋糊下入温油锅内慢火炸制，待两面炸成银白色时捞出沥干油，放在菜墩上改成一字条或象眼块，装盘，撒上椒盐少许食用。

【评析】 本品特点：色泽银白，形状整齐，质地松而嫩，口味咸鲜。功用补养健胃，滋阴润燥，行水消肿。用于消化不良，消瘦，浮肿，燥咳，便秘等症。

中药方参考

大麻哈鱼，属鲑科鱼纲脊椎动物，以全鱼入药用。

【性味】 甘，平。

【成分】 鱼肉：含蛋白质、脂肪、灰分，并含胡萝卜素、鲑酸、色素、锌(0.8%)等，营养价值很高。

【功效】 滋养健胃，行水消肿。主治消化不良，消瘦，浮肿等

症。

【药方】

(1) 浮肿：大麻哈鱼和豆腐一起炖熟，不加食盐，常服用。

(2) 消化不良，膨闷胀饱：大麻哈鱼子1碗，砂仁15克，放在鱼子上置通风处干燥，制成粉末，每次服6克，每日服3次。

【文献摘录】《辞海》大麻哈鱼：“为名贵的经济鱼类之一，供鲜食或盐渍、熏制；卵的营养价值高，为名贵的食品；精巢可制鱼精蛋白，供医药用”。

乌 贼 鱼

乌贼鱼，又名乌鲗、墨鱼、乌鱼。常见的种类有乌贼、枪乌贼、无针乌贼、拟目乌贼等。为我国沿海一带水产品，以舟山群岛产量最大。体呈卵圆形，背腹略扁，头部短而阔，生有10条腕，眼球大而突出，漏斗管发达，口生于头之中心，有坚硬的嘴箱。肛门附近有墨腺，能分泌墨汁染污周围海水，以防御敌击。其骨骼呈长椭圆形，边缘薄，中间厚。背部白色或淡黄色，腹部洁白，体轻，质松脆，易折断，用手磨擦时有大量白色细粉脱落。乌贼鱼剥去皮，肉洁白，可制墨鱼干，鲜食嫩味香鲜，具有养血滋阴的功用。用于防治血虚经闭，崩漏，带下，利胎产。

炒 乌 贼 鱼

【原料】鲜乌贼鱼250克，玉兰片15克，木耳15克，油菜25克，食油40克，酱油25克，料酒15克，淀粉25克，味精1.5克，清汤50克，葱、姜、盐、椒油各少许。

【制作方法】

(1) 将乌贼鱼洗净，切成3毫米的片，乌贼鱼板(骨)切开，割上斜直刀，抹刀为3毫米的片；玉兰片切成片，木耳大的要切小，油菜切成约2.5厘米的片，葱切花，姜切末。将乌鱼片用开水烫好沥干。

(2) 锅置旺火上,下入油,热时,先加葱、姜,烹锅,再加乌贼鱼片、玉兰片、木耳、油菜,翻炒几下,加酱油、料酒、盐、味精、清汤,调好口味,用淀粉调芡汁,加椒油即成。

【评析】 本品特点:色红,味鲜嫩。功用为养血滋阴,通月经。最益妇女食用。

乌贼鱼烤腿肉

【原料】 乌贼鱼5只(约750克),猪腿瘦肉400克,红腐乳卤25克,葱段10克,绍酒25克,猪肉汤300克,酱油25克,白糖25克,湿淀粉10克,熟猪油75克。

【制作方法】

(1) 将鱼在清水中洗去墨水,摘去头,剥去皮,抽去骨,翻肚掏去内脏,用清水洗净,切成3厘米见方的小块(每只乌贼鱼切成4块),再用沸水氽一下,捞出沥干水,待用。

(2) 将猪腿肉切成厚3毫米、宽2厘米、长7厘米的片。将炒锅放在旺火上烧热,放入猪油25克,下葱段5克,爆炒至有香味时,即将腿肉下锅略煸,加入绍酒、酱油、红腐乳卤、白糖、猪肉汤,再放入鱼块。煮沸后,先移至小火上约焖煮20分钟,再移至旺火上,待卤汁收浓后,用湿淀粉调稀勾芡,淋上熟猪油50克,将锅颠翻几下,放上葱段5克即成。

【评析】 本品特点:色红润,鱼有肉的香味,肉含鱼味,鲜嫩可口。功用为滋肝肾,补血脉,疗口味咸,理奇经八脉。用于妇女崩淋,胎产,调经,带下等。

【附注】 奇经八脉是人体的经脉。指任脉、督脉、冲脉、带脉、阳维脉、阴维脉、阳跷脉、阴跷脉等八条经脉。其作用为沟通十二经脉之间的联系,对十二经气血有蓄积和渗灌的调节作用。

青椒乌贼鱼丝

【原料】 乌贼鱼200克,青椒30克,植物油31.5克(分2次