

<<鱼虾献宝>>

图书基本信息

书名：<<鱼虾献宝>>

13位ISBN编号：9787509113752

10位ISBN编号：750911375X

出版时间：2008-1

出版时间：人民军医出版社

作者：余阔 编

页数：280

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<鱼虾献宝>>

前言

饮食疗法是中国传统医学的一个分支。

几千年来，饮食疗法为中华民族的繁衍和人民体质的增强作出了重大的贡献。

古有“安身之本必资于食”，“日食两合米，胜似参杞一大包”之说，言明食物具有可食、可药的双重作用，此即“药食同源”。

食物治病是通过食物本身的性能特点，食物的基本营养和某些微量元素对人体发挥作用，起到祛病除邪、清除病因、恢复或重建脏腑功能，纠正阴阳偏胜、偏衰的病理现象，提高机体的免疫力并使身体的生理功能恢复到正常状态。

食疗方即民间常用的一种偏方。

偏方是指药味不多，对某些疾病有独特疗效的方剂。

偏方治病在民间源远流长，有些偏方虽然简单却能收到令人意想不到的效果。

中国自神农尝百草开始历经五千年传承下来的秘方、偏方往往是经过反复验证对人体的治疗是有效的，例如一块姜、一头蒜可以治病，海带能消除甲状腺肿，煮条黑鱼汤可以治妇女病。

药膳是药物和食物经烹调而成的色、香、味俱全，形式多样、花样繁多的美味佳肴，既满足营养要求，又具有保健强身、防病治病、延年益寿的作用。

随着时代的发展，人们对天然食品的研究，各类食物的特殊医疗保健作用，一个又一个的被发现，使食物的药用原理得到科学的认证。

为食物的健脑、益智、抗疲劳、抗癌、抗衰老、增强性功能、提高免疫力等找到了更多的科学依据。

本书作者在许多的天然食物中选择了众人最喜爱且营养丰富、味道鲜美的水产品为本书内容。

简要论述了水产品食物的营养特点及治疗功能。

以中医理论为指导，介绍了鱼类、贝类、虾、蟹、软体动物及其他藻类的性味、归经、功能、主治、营养成分。

每个水产品都配有食疗方剂与药膳，并在其原料、制法、功效上分别做了详细的论述，还配有海产动植物识别图。

本书在编写过程中以作者过去出版的《食物药用大众宝典》(清华大学出版社出版)中的水产一章为主体并参考了历代中医古籍方书，从中选取了符合传统中医理论、实用性强又便于人们取材、制作的食疗方剂、药膳；吸收了流传于广大人民群众中的偏方；并从近代出版的书刊中摘选了部分内容编入本书。

在此，对原书作者表示诚挚的谢意。

由于水平有限，对书中疏漏及不当之处，敬请读者不吝斧正。

编者

<<鱼虾献宝>>

内容概要

本书简要论述了水产类食物的营养特点及治疗功能，以中医理论为指导，较详细地介绍了鱼类、贝类、虾、蟹、软体动物及其他藻类80余种水产类的性味、归经、功能、主治、营养成分。每个水产品都配有食疗方剂与药膳，并在其原料、制法、功效上分别做了详细的阐述，具有一定的科学性、实用性，在当今大力倡导健康生活的时代，让鱼虾献宝，让绿色的水产品深入每个家庭，必将会给广大群众增福添寿。

<<鱼虾献宝>>

书籍目录

第1章 概述 一、水产类食物的营养特点 二、水产类食物的医疗功用第2章 常见水产类食物的药用性能和食疗方剂及药膳 第一节 鱼类 一、草鱼 二、鲤鱼 三、泥鳅 四、青鱼 五、黑鱼 六、银鱼 七、鲶鱼 八、鲢鱼 九、鲫鱼 十、武昌鱼 十一、鳊鱼 十二、鳙鱼 十三、鳊鱼 十四、带鱼 十五、海鳗 十六、黄姑鱼 十七、大黄花鱼 十八、小黄花鱼 十九、鲤鱼 二十、剥皮鱼 二十一、长蛇鲻 二十二、蓝点马鲛(鲛鱼) 二十三、比目鱼 二十四、鲈鱼 二十五、鲑鱼 二十六、鲚鱼 二十七、鲨鱼 二十八、鲟鱼 二十九、真鲷 三十、鲻鱼 三十一、海鹦鱼 三十二、鳓鱼 三十三、鳕鱼 三十四、鲟鱼 三十五、河豚 三十六、鱈鱼 三十七、黄唇鱼 三十八、黄鳍鲸 三十九、鲎鱼 四十、海马 四十一、海獭 四十二、飞鱼 四十三、鲳鱼 四十四、鱼肚 四十五、鱼翅 四十六、鱼唇 四十七、鱼头 四十八、鱼骨 第二节 虾、蟹、龟、鳖类 一、对虾 二、蟹 三、鳖 四、海龟 五、乌龟 第三节 贝类 一、鲍鱼 二、缢蛏 三、牡蛎 四、银蚶(瓦楞子) 五、贻贝(淡菜) 六、蛤蜊 七、石决明 八、红螺 九、东风螺 十、田螺第3章 调料简介

<<鱼虾献宝>>

章节摘录

一、水产类食物的营养特点在水产鱼类中，蛋白质的含量因鱼不同而不等，一般为10%~15%。带鱼、白鲢和黄鱼等含量较高，约在18%以上，有人计算，1千克黄鱼中所含蛋白质的量约等于1.2千克鸡蛋或1.7千克猪肉中的蛋白质含量。

鲳鱼蛋白质含量较低，约为11.6%。

其他水产动物的蛋白质含量也较多，如对虾为20.6%，河虾为17.5%，河蟹为14.6%，海带为8.2%，紫菜为20.3%，有的地区紫菜含量可达28.7%。

鱼类中脂肪的含量一般在5%以下，但鳙鱼可达15%，鲢鱼达17%。

鱼类食品亦是维生素的良好来源，它富含维生素A、B1、B2、D和烟酸。

如黄鳝中维生素B2含量达0.95毫克/100克，烟酸含量可达3.1毫克/100克。

在虾、蟹和蛤蜊中含有较多的维生素A，如螃蟹中含量为5900单位/100克。

水产植物中还含有较多的维生素A。

鱼类中几乎不含维生素C或含量极少，维生素B1的含量也普遍较低，这是因为鱼肉中所含的硫胺酶能分解破坏维生素B1所致。

海产类食物的无机盐含量比肉类食物多，一般1%~2%，主要为钙、磷、钾和碘等。

如海带富含碘和铁，含碘达24毫克/100克，含铁达150毫克/100克。

在牡蛎中还含有铜，含量可达30毫克/100克。

虾皮中钙的含量可达2000毫克/100克，是肉类食物钙含量的1000倍以上。

水产动物的糖类含量很低，一般不超过5%，但水产植物类较高，如海带中糖类的含量可高达56.2%，紫菜可达48.5%。

二、水产类食物的医疗功用我国水产动物营养丰富、味道鲜美，为人们喜爱，但食之不当，不仅可以致病，甚至可导致死亡。

例如河豚鱼，自古为人们所欣赏，但其河豚酸，若不会处理，食后会导致急性食物中毒而死亡。

因此，没有经验的人千万不要“舍命吃河豚”。

有些水产动物易感染肺吸虫和肝吸虫，特别是小河和小溪中的河蟹，常是肺吸虫的中间宿主，如吃时未煮熟，就可能使人患病。

所以在烹调加工时应注意烧熟煮透。

还有一些鱼，主要是青皮红肉鱼，如鲈鱼、金枪鱼等，体内含有很多的组胺，过敏体质者吃后会有习惯过敏反应，如皮肤潮红，头晕头痛，有时出现哮喘或荨麻疹等，因此要特别注意。

鱼肉和畜肉不同，其所含的水分和蛋白质较多，结缔组织较少，因此比畜肉更容易腐败变质，且速度也快。

有些鱼即使刚刚死亡，体内已经产生毒素。

因此，吃鱼一定要新鲜。

在饮食治疗中，为了促进胃液分泌，刺激食欲，低酸性胃炎、贫血等疾病患者可饮用鱼汤或原汁清蒸鱼或煎鱼。

而溃疡病或有代谢负担者在烹制中应去除原汤，用煮过的鱼去除汤后进行烹制。

某些水产品也可治疗疾病。

例如碘被认为有防止脂质在动脉壁沉着的作用，因此在心血管病的治疗饮食中可采用含碘丰富的海鱼、海带、紫菜等食物。

另外，富含碘的食物海带被用来治疗地方性甲状腺肿。

有资料指出，海带还有抑制癌症发生的作用。

有的日本学者将海带制成粉剂调养小白鼠，发现海带可以抗癌，其作用原理被认为可能是因海带中的维生素促进了肠道中致癌物排出。

从鱼肝中提取的鱼肝油含有大量的维生素A和D，所以鱼肝油可治疗软骨病、夜盲症和眼干燥症等疾病，此外，鲫鱼、青鱼和墨鱼等都可入药。

黑鱼(乌贼)的黑汁是一种止血良药，可治各种出血，乌贼的内骨，中医称之为“海螵蛸”如果内服，

<<鱼虾献宝>>

可治胃病、胃酸过多和消化不良等病，外用可治创伤性出血和下肢溃疡等。

鱼类的脂肪酸组成与畜肉有明显不同，不但含量低，且大部分为不饱和脂肪酸。

例如黄鱼脂肪中不饱和脂肪酸占62%，带鱼为66%，黄鳝占69%，对虾占60%，在不饱和脂肪酸中，长碳链、多价不饱和脂肪酸占的比例比较大。

故鱼类脂肪具有一定的防治动脉粥样硬化、冠心病的作用。

据科学家考察，生活在北极圈的因纽特人，是全球冠心病发病率最低的民族，他们中患糖尿病的也极少。

科学家认为，这可能与他们自古以来长年吃鱼有关。

在中国和日本的疾病调查中也发现祖祖辈辈以打鱼为生者，由于吃鱼多，冠心病的患病率很低。

国内有些学者用鱼的多价不饱和脂肪酸来防治人和动物实验性动脉粥样硬化症和冠心病，也收到一定效果。

此外，由于鱼类脂肪中不饱和脂肪多，熔点低，通常情况下呈液态，所以易为人体消化吸收，其消化吸收率一般可达75%以上。

P1-3

<<鱼虾献宝>>

编辑推荐

《鱼虾献宝:水产品的食疗方剂与药膳》是由人民军医出版社出版的。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>