

<<水产海鲜养生>>

图书基本信息

书名：<<水产海鲜养生>>

13位ISBN编号：9787506281317

10位ISBN编号：7506281317

出版时间：2006-11

出版公司：世界图书出版公司

作者：黄宾陈育兰郭灵等

页数：174

字数：286000

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>

## <<水产海鲜养生>>

### 内容概要

近些年来，医源性或药源性疾病不断蔓延、损伤性医学高发展，加以人们生活水平的提高，出于对自身健康的高度关注，寻求更有效地保持健康的途径，各种具有养生保健作用的中华传统天然食物受到了青睐，出现了归真反璞、偏爱自然疗法的群体趋向，对传统食物养保健的研究和运用顺应和推动了这一潮流。

我们从散在于历代医籍文献之中，从当今最新报道的养生保健食物的有关资料之中，本着继承发扬、整理提高的宗旨，对古今研究成果兼收并蓄，编著了这本《水产海鲜养生》一书，以满足人们对养生保健食物知识的需求。

本书收录了淡水鱼类、海水鱼类、介壳蛙类、海菜类食物166种（其中正品93种，附品73种）。分别叙述了这些食物的别名、来源、性味归经、功效主治、用法用量、养生保健作用、养生保健经典方、食忌与相克等。

其中收集了具有较高实用价值的1500余首古今养生保健经典方（含食疗方）。

## &lt;&lt;水产海鲜养生&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 淡水鱼类养生 1. 鲤鱼(附:鲤鱼胆、鲤鱼鳞、鲤鱼脑、鲤鱼目、鲤鱼血、鲤鱼肠、鲤鱼皮、鲤鱼齿、鲤鱼脂) 2. 鲫鱼(附:鲫鱼子、鲫鱼胆、山鲫鱼) 3. 鲢鱼(附:鲢鱼胆) 4. 青鱼(附:青鱼胆、青鱼枕) 5. 白鱼 6. 鳊鱼 7. 鳙鱼(附:鳊鱼肝、鳊鱼鳔) 8. 鲮鱼 9. 鳙鱼 10. 河豚(附:河豚毒) 11. 鲟鱼 12. 鳊鱼 13. 鲂鱼 14. 鳊鱼(附:鳊鱼胆) 15. 银鱼 16. 鳊鱼 17. 鳊鱼(附:月鳊) 18. 鳊鱼(附:鳊鱼血、鳊鱼头) 19. 泥鳅 20. 鳊鱼(附:鳊鱼涎、胡子鳊) 21. 黄颡鱼(附:黄颡鱼颊骨、黄颡鱼涎) 22. 鳊鱼(附:鳊鱼血、鳊鱼骨、花鳊) 23. 鳊鱼(附:鳊鱼鳞) 24. 鳊鱼 25. 大马哈鱼 26. 鳊鱼 27. 鳊鱼第二章 海水鱼类养生 28. 海鳗(附:海鳗鳔) 29. 带鱼 30. 鲳鱼 31. 石首鱼(附:鱼脑石、白鲞) 32. 鳊鱼 33. 比目鱼(附:钹鱼) 34. 马面纯 35. 鳊鱼 36. 鳊鱼 37. 鳊鱼 38. 鳊鱼 39. 鳊鱼(附:鳊鱼翅、鳊鱼心、鳊鱼骨、鳊鱼胎、灰星鳊) 40. 飞鱼 41. 鳊鱼 42. 青鳊鱼 43. 章鱼 44. 鱿鱼 45. 乌贼鱼(附:乌贼骨、乌贼鱼、腹中墨) 46. 海参 47. 海粉 48. 海马 49. 海龙 50. 海蜇(附:海蜇皮) 51. 海星 52. 海胆 53. 海鳊鱼(附:海鳊鱼胆、海鳊鱼肝、海鳊鱼刺) 54. 鳊鱼 55. 青鳞鱼 56. 重唇鱼 57. 公鱼 58. 金仔花 59. 鳊鱼 60. 海狗肾 61. 鱼鳔 第三章 介壳蛙类养生 62. 牡蛎 63. 鲍鱼(附:石决明) 64. 淡菜 65. 蛭(附:蛭壳) 66. 蛤蜊(附:蛤蜊粉、西施舌) 67. 海蛤壳 68. 干贝 69. 蚶肉(附:泥蚶壳) 70. 蚶肉(附:蚶壳) 71. 龟(附:龟胶、龟甲、龟血、龟卵、龟肝、龟胆) 72. 鳖(附:鳖甲、鳖甲胶、鳖胆、鳖血、鳖首、鳖脂、鳖卵) 73. 蟹(附:蟹壳、蟹爪) 74. 河虾 75. 海虾 76. 田螺(附:田螺壳) 77. 螺蛳(附:螺蛳壳) 78. 海螺(附:海螺壳) 79. 蚌肉(附:蚌粉) 80. 珍珠 81. 青蛙(附:蟾蜍、守宫) 82. 哈士蟆(附:蛤蟆油)第四章 海菜类养生 83. 干苔 84. 莼 85. 海带 86. 鹿角菜 87. 紫菜 88. 石莼 89. 海藻 90. 羊栖菜 91. 裙带菜 92. 江蓠 93. 石花菜

## &lt;&lt;水产海鲜养生&gt;&gt;

## 章节摘录

(1) 小儿忌多食。

蟹性滞腻不易消化，易生痰壅气。

小儿形体未充，脏腑功能薄弱，多食可妨碍脾胃功能，诱发恶心、腹满厌食、腹泻等。

(2) 慢性肠炎、慢性痢疾、慢性腹泻便溏者忌食。

(3) 脾胃阳虚，食欲不振，消化功能减退，孕妇，产后虚寒，脾胃虚弱腹泻者忌食。

蟹滋腻，久食败胃伤中，导致消化不良。

《随息居饮食谱》：“蟹，多食滞脾，孕妇及中虚，寒湿内盛，时邪未净者，切忌之。

”《本草从新》：“脾虚者大忌。

” (4) 痰湿壅盛，失眠者忌食。

《随息居饮食谱》：“痰湿壅盛者忌。

” (5) 忌与鸡蛋同食。

《本草备要》：“忌苋菜、鸡子。

” (6) 忌与橘子同食。

橘子等含果酸较多的水果与含蛋白质较多的食物同食，水果中的果酸可使蛋白质凝固，影响蛋白质的消化吸收。

(7) 忌与苋菜（如马齿苋等）同食。

否则易致肝脾肿大。

(8) 忌与桃、白芥子同食。

《本草求真》：“蟹和鸡子、苋菜食，则令人生蟹，同猪兔鸭食，则能损人，同芥子食则生恶疮，与妊妇食则生子项短，同薄荷食则能杀人。

” (9) 忌与猪肉、兔肉、鸭肉同食。

因其药性功能不合。

(10) 忌与鸭蛋同食。

药性功能不合，素质虚寒忌合食。

(11) 忌与芥末同食。

药效功能相反。

(12) 忌与紫苏、薄荷同食。

《本草纲目》：“蟹肉……久食，性冷损人。

……薄荷煮蟹能害人，此皆人之所不知者也。

” (13) 忌与荞麦同食。

(14) 《本草拾遗》：“凡蟹之三足者、赤足者、独目者、头足不缩者、其目凹陷者、腹下有王字卜字文者、腹下蛇文者，并有毒杀人，不可食。

” (15) 忌食已死的蟹肉。

蟹死后体内的组胺酶大量分解出组胺，胃肠里边的细菌也大量繁殖，人食后会导致中毒。

(16) 蟹肉为高蛋白药物，一般情况下无不良反应，个别患者对蟹肉过敏，会出现过敏性哮喘、过敏性休克等症状，可对症处理并停止用药。

……

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>