

4类鱼的吃法

1. 鲤鱼：加生姜、糯米一起炖，有温胃的作用。
2. 泥鳅：与北芪、淮山一起煮，可治疗虚汗多。
3. 黄鳝：加淮山、枸杞、生姜，可治疗血虚之症。
4. 大头鱼：与花生、木瓜一起煲汤，有催奶的作用。

鱼为进补好食品

进补鱼对一些体弱者来说是进补的好食品，不仅味道鲜美，而且营养价值极高。不同的鱼功效不同，这个在中医理论上是很讲究的。具体说来，大致可以分为两类：

一是温补类，如鲤鱼、黄鳝、泥鳅。因为这些鱼都偏热，有补血、补气的功效。但是热性体制和有皮肤病的人要尽量少吃，尤其是癌症病人，要少吃，或者尽量不吃。

一是平性类，如大头鱼、鲩鱼、白鲫鱼、非洲鲫鱼、鲮鱼等，这些鱼寒性和热性体制的人都可以吃。

这两种鱼类的区分方法是，一般温补类的鱼，都没有鳞片，而且颜色一般较深，如鲤鱼，虽然有鳞片但是颜色较深，也属温补类。

生鱼好吃勿贪多

从营养学的角度看，所有鱼类的营养价值都差不多，均含有较多的蛋白质，对人体的营养起相同作用。鱼的蛋白质含量为猪肉的2倍，且属于优质蛋白，人体吸收率高。鱼中富含丰富的硫胺素、核黄素、尼克酸、维生素D等和一定量的钙、磷、铁等矿物质。鱼肉中脂肪含量虽低，但其中的脂肪酸被证实有降糖、护心和防癌的作用。鱼肉中的维生素D、钙、磷，能有效地预防骨质疏松症。

对于广东人而言，最需要注意的就是一些不良的饮食习惯，如生吃鱼片，尤其是塘鱼。由于塘鱼中的寄生虫很多，直接生吃的话就很容易感染上像肝吸虫病、肺吸虫病等疾病。

对症吃鱼

下面列举常见鱼类的药用性能和食疗作用，供选择食用时参考。

鲫鱼：味甘性温，功效为利水消肿、益气健脾、通脉下乳、清热解毒等，主治浮肿、腹水、产妇乳少、胃下垂、脱肛等症。

带鱼：可补五脏、祛风、杀虫，对脾胃虚弱、消化不良、皮肤干燥者尤为适宜。常吃带鱼可滋润肌肤，保持皮肤的湿润与弹性，还可用作迁延性肝炎、慢性肝炎的辅助疗法。

青鱼：有补气养胃、化湿利水、祛风解烦等功效，可治疗气虚乏力、胃寒冷痛、脚气、湿痹、疟疾、头痛等症。青鱼所含锌、硒、铁等微量元素还有防癌抗癌作用。

黑鱼：有祛瘀生新、清热祛风、补脾利水之功效，能补肝肾、治浮肿、脚气、疥癣等症，对妇女血虚体弱、月经不调以及病人术后恢复尤有益。

鲤鱼：味甘性温，有利尿消肿、益气健脾、通脉下乳之功效，主治浮肿、乳汁不通、胎气不长等症。

鳊鱼：又名泥鳅，味甘性平，有暖中益气、清利小便、解毒收痔之功效。泥鳅肉质细嫩，营养价值很高，其滑涎有抗菌消炎的作用。鳊鱼可治湿热黄疸、小便不利、病后盗汗等症。

甲鱼：又称鳖、元鱼，味甘性平，全身均可入药。除甲鱼肉外，鳖甲可滋阴潜阳、散结消症；甲胶还有补血、退热、消瘀的作用；鳖血能滋阴退热，适用于肺结核病人；鳖头烧灰可治疗小儿诸疾及阴脱、肛脱。