



唯靈

健康美食

撰文：唯靈 圖攝：蔡淑芬

鯪頭·鯪尾·鯪魚腩

編者的話：近年不少醫學研究指出，日常飲食明顯地影響疾病的發生，都市常見病如心腦血管疾病、糖尿病甚至癌症，皆有年輕化的趨勢；專家分析這與人們對飲食的選擇和進食的方式、習慣有密切關係。為提倡健康（既健康又美味）飲食，中華醫藥版邀請食貫中西的美食家唯靈，於每月首個星期三的中華醫藥《養生篇》版面，親自下廚，為讀者推介其家廚健康美食，傳授食以養生的心得。

順德食諺有云：「鯪頭、鯪尾、鯪魚腩」，乃指這三種魚最佳部位所在。

把鯪頭、鯪尾、鯪魚腩量材而用共聚於一餐也是相當別致而有地方風味特色的便宴菜單。

鯪魚俗稱「大魚」，肉質較粗，「乃魚之庸常」故稱「鯪」，不過「鯪之美在頭」，魚頭內藏軟滑的「魚雲」十分腴美，「蒸魚嘴」、「紅燒魚頭」、「魚雲羹」、「拆骨魚頭」……都是十分可喜的佳餚。

鯪魚腩蒸豆腐

材料：鯪魚腩六件，豆腐六件（每件1/2吋厚），杭角六粒，磨豉一湯匙，陳皮絲（十餘條），胃有寒者可加紅辣椒（切碎用），削片糖一茶匙，花生油一湯匙。

製法：鯪魚腩每個開兩件，方豆腐切1/2吋厚件，杭角切碎。豆腐置碟中鋪平，鯪魚腩抹乾水放在面上。杭角、磨豉、片糖、陳皮絲加花生油拌和、均勻塗在魚腩之上，立即下鍋隔水蒸十至十二分鐘，淋下燒沸花生油即可上桌。

健康搭配順德魚饌

材 料：鯪魚頭一件、鮮腐竹兩條、豆腐泡八個、薑片六片、蔥兩條（切段）。

調味料：蠔油一湯匙、生抽一湯匙、削片糖一茶匙、紹酒一湯匙

製 法：魚頭開邊，煎香。

鮮腐竹切兩吋段，豆腐泡一開二。起鑊爆香薑蔥，魚頭回鍋，放下鮮腐竹、豆泡材料。下蠔油、生抽、片糖，上蓋，中小火燉十五分鐘，瀝下紹酒，出鍋上桌。



家常鯪頭



魚頭補虛 魚尾治療

食療典籍《飲食本草》認為魚肉有補虛羸功效。現代營養學指出，魚肉內含有蛋白質、脂肪、鐵、磷、鈣和維他命A和B2等等，特別是魚腦（即魚頭雲）含磷質和鈣質更多。所以，民間經驗方用魚頭雲，特別是鯪魚，又叫大頭魚，魚頭特別肥美，以形補形來補腦和補虛，也合現代醫理。對產後眩暈、頭痛，民間常用魚頭雲生薑煮酒來作食療。有些選用它幫助產婦增加乳汁分泌以哺育嬰兒。生薑有祛寒健胃的功能。蔥白既能通陽，又能通絡，三味配合煎湯對體虛眩暈，風寒頭痛，有食療作用。

鯪魚，原名「草魚」。含豐富的蛋白質，並含鈣質和磷、鐵等成分。性味甘、溫。入脾、胃經。有暖胃和中，平肝治癆功效。取用魚尾，採其活動力強，民間有食療驗方以鯪魚尾與木瓜滾湯治婦女產後缺乳，意取動鬆乳腺，魚尾骨刺得多，含鈣質亦多。

至於鯪魚腩，則取其嫩美少骨，滿足口腹之感受。

皮蛋茶瓜鯪尾湯

材料：鯪魚尾一條，皮蛋一隻，茶瓜十條，茼蒿兩棵。

製法：鯪魚尾兩邊各直剗三刀，擦鹽兩茶匙，醃十五分鐘，抹乾，下油鑊煎至兩面金黃，下清水四飯碗。皮蛋切六角，茶瓜切片，茼蒿切段，齊下與魚尾同滾十分鐘。

用碟盛起魚尾、皮蛋、茶瓜、茼蒿，跟生抽、熟油蘸食。
此湯清鮮甜美可口，省時簡易，有湯有餚，是急就章妙品。



食物療法之自然應用

編者按：中華醫藥版邀得國際藥膳食療學會合專版內刊出《辨證施食》專欄，由本地中醫專家撰寫臨床對證食療和養生飲食文章。

國際藥膳食療學會的成員來自本地大學中醫藥學院的專家、教授、本地中醫師及營養師，學會致力提倡和推動藥膳食療文化的普及。

□張慧婷 自然療法師 國際藥膳食療學會會長助理

鐵的食物同時應攝入富含維生素C的食物，因為鐵是構成血紅蛋白的核心成分。

黑眼圈現象是因血循不佳造成細胞裡黑色素的沉積所致，所以要改善黑眼圈還是以增加血液的循環為主。平常可以用當歸、黃耆和少許的紅花熱水當作茶喝。最好的方式可以每天睡覺前用熱毛巾敷熱眼睛四周15分鐘。要保證有充足的睡眠，每天睡眠前要保持心境平靜、深呼吸、熱水泡腳、手擊腳板，這不僅有利於防止黑眼圈的出現，更有助於身心健康。

冬蟲夏草、西洋參、枸杞、谷精、川芎、紅棗、鮮鮑魚、雞胸骨、米酒、能滋補肝腎，明目養身或視力的保健。

淮山、杞子、乳鴿煮湯食，能有效改善經常熬夜，疲勞過度，引致傷腎所造成的黑眼圈，每星期飲用兩至三次益母草片糖水能有效治療先天不足，腎虛及瘀血積聚而造成的黑眼圈。

玫瑰花、臘梅花能治療心火盛，情緒低落，再加上睡眠不足引致肝鬱氣滯所造成的黑眼圈。

升麻、黃耆、當歸、白芷、防風、蔓荊子、柴胡、瘦肉煮湯食防治下眼瞼浮腫鬆弛。

黑木耳、紅花、紅棗、女貞子、生薑、豬肝。加強血液流暢，帶走黑色素去黑眼圈。

食療把美食養生和防病治病兩者結合，能補能治融為一體，是中華民族生活文化的寶貴遺產，亦將成為一門新興的醫療保健實用科學。

黑木耳具養血止血功能；紅棗能補脾旺血；加入活血化瘀的紅花、補腎強精的女貞子（紅花和女貞子先煎藥湯備用）煮作甜湯或加生薑豬肝滾湯食，是治療肝腎不足黑眼圈的應用食療。



（圖片和說明為編輯所加）

現實社會不斷進步，物質生活多姿多采，隨之而來的環境污染、身心壓力、水質下降、農業氾濫等，已成不爭的事實。如何從食療中為身體保健、避免患上由上述因素等導致疾病如癌症、心臟病、糖尿病、鼻敏感等，均是大眾關注的問題。自然食物療法已逐漸為大眾所接受，因其最合乎人體健康與心靈愉快的本質。

食物療法之中，有一個與眾不同的特點，就是可以自療。民間有無數飲食療法驗方，是我們不自覺間時常運用的，例如：當你冒雨涉水之後，一定會想辦法喝一碗薑茶；在感冒初發時會在茶餐廳來一杯煲檸樂加薑！可想而知，食療已成為我們生活的一部分了。食物療法是能為患者提供有用的抗病食療的天然療法。

食物療法源遠流長，一向講求個人身體的調理來平衡五臟六腑，以達致強身祛病的效果。這種概念與現代西方醫學多倚靠藥物來殺死病菌的做法有所不同，而愈來愈多人接受這種較溫和副作用較少的自然療法。達致身體平衡，令病毒不易入侵。

食療是中華民族的寶貴文化，是一門既古老又新興的學科。古人曰：民以食為天。也就是說，食物是人類生活必不可少的東西。人類為了生存與健康，必須尋找和認識食物，探索食物維護健康以及防治疾病的作用。是身體保養、調養、護養。食療目的是合理而適度地補充營養，以補益精氣，並通過飲食調配，糾正身體陰陽的偏差，從而增強體質，抗衰延壽。

有關黑眼圈中的應用

現在香港普遍人們或多或少都有黑眼圈的問題，原因是飲食不正常，缺乏鐵質、情緒低沉、吸煙飲酒（因為吸煙會使皮膚細胞處於缺氧狀態，喝酒會使血管急遽擴張，臉泛紅暈，但很快又會使血管收縮，從而造成眼周圍暫時性缺血缺氧）、熬夜引起睡眠不足、睡眠質量欠佳夢多、思慮過度或是內分泌系統或肝臟有病，使色素沉着在眼圈周圍。

缺乏體育鍛煉和體力勞動，使血液循環不良、性生活過度、先天遺傳、無病體虛或大病初愈的病人。改變黑眼圈的問題要增加營養。在飲食中增加優質蛋白質攝入量，平時多吃富含優質蛋白質的牛奶、瘦肉、水產、禽蛋等。還應增加維生素A、E食物的攝入量，攝入含

辨證施食

國際藥膳食療學會專欄《中華醫藥》與國際藥膳食療學會合辦

下次刊出：一月十二日



（圖片和說明為編輯所加）

不治之症，女兒在臨終之際問了陸奧中光說：「爸爸，我就要死了，但有個問題我不能明白，你能不能替我解答？」

陸奧中光看著臨終的女兒不免傷心，但仍振奮地回答說：「孩子，你有什麼問題？我來幫你解答。」「爸爸，過去我從哪裡來我不知道，現在我就將死了，死後我會到哪裡呢？」小女孩問道。這一國的首相，見過多少世面，擁有多少智謀，但這十二歲女兒的問題，卻當場讓他結舌，無法回答。

相信大部分的人都只有關心現在，對於過去如何？未來會怎麼樣？甚少有人關心。

本來生、老、病、死的現象，是人生經歷的過程，然而一期的生命中，我們如何積極面對與經營，卻關係着下一期的生命好壞，因此佛教有所謂的「如是因如是果」，當我們努力經營着自己的生命時，切記要有慈悲的心腸、端正的行為，時時給人家方便，處處替人着想，只要能在善法上努力，不要侵犯別人，自能邁向美滿幸福的人生。

相反的，每當聯考將至，倒數對考生來說就是一種壓力，無論功課準備得如何，只要考試的日子逼近，考生總是緊張害怕的。

對於生命中遇到的倒數，總是會隨時間的流逝而過去，也會迎來新的情境，就像太陽從東邊升起，從西邊落下，明日東方發白，又是新一天的開始。但有個倒數，是甚少有人關心，卻人人都因日子一天天過，就一日日減少，這就是我們一期的生命。

每個人在呱呱落地開始，生命就一日日遞減，不過通常一般人不會有所警覺，總是要到生命結束前才會關心。清朝咸豐年間，日本著名的首相陸奧中光，有個女兒得了

（作者為佛山山地與港澳地區總住持）

