

# 鮑頭·鮑尾·鮫魚腩

## 健康搭配順德魚饌

### 魚頭補虛 魚尾治療

**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。為提倡健美（既健康又美味）飲食，中華醫藥版邀請食薦中西的美食家唯靈，於每月首個星期三的《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：「鮑頭、鮑尾、鮫魚腩」，乃指這三種魚最佳部位所在。

把鮑頭、鮑尾、鮫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。

鮑魚俗稱「大魚」，肉質較粗，「乃魚之庸常」故稱「鮑」，不過「鮑之美在頭」，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。

### 鮫魚腩蒸豆腐

**材料：**鮫魚腩六件，豆腐六件（每件1/2吋厚），杞角六粒，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：**鮫魚腩每個開兩件，豆腐切1/2吋厚件，杞角切碎。

豆腐置碟中鋪平，鮫魚腩抹乾水放在上面。

杞角、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。



### 家常鮑頭

**材 料：**鮑魚頭一件、鮮腐竹兩條、豆腐泡八個、薑片六片、葱兩條（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。  
鮮腐竹切兩時段，豆腐泡一開二。  
起鑊爆香薑葱，魚頭回鍋，放下鮮腐竹、豆泡材料。  
下蠔油、生抽、片糖，上蓋，中小火炆十五分鐘，濺下紹酒，出鍋上桌。



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，特別是鮑魚，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。有些還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，葱白既能通陽，又能通絡，三味配合煎湯對虛眩暈，風寒頭痛等，有食療作用。

鮫魚，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，平肝治療功效。取用魚尾，採其活動力強，民間有食療驗方以鮫魚尾與木瓜滾湯治婦女產後缺乳，意取動靜乳腺，魚尾骨刺特多，含鈣質亦多。

至於鮫魚腩，則取其嫩美少骨，滿足口腹之感受。

### 皮蛋茶瓜鮑尾湯

**材料：**鮑魚尾一條，皮蛋一隻，茶瓜十條，芫荽兩棵。

**製法：**鮑魚尾兩邊各直割三刀，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，芫荽切段，齊下與魚尾同滾十分鐘。

用碟盛起魚尾、皮蛋、茶瓜、芫荽，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

□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。

黑眼圈現象是因循血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、黃耆和少許的紅花熬水當作茶喝。最好的方式可以每天睡覺前用熱毛巾敷眼睛四周15分鐘。要保證有充足的睡眠，每天睡眼前要保持心境平靜、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，更有利於身心健康。

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

淮山、杞子、乳鷄煮湯食，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，再加上睡眠不足引起肝鬱氣滯所造成的黑眼圈。

升麻、黃耆、當歸、白芷、防風、蔓荆子、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。

食療把美食養身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（紅花和女貞子先煎薑湯備用）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。

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

「9」8、7、6、5、4、3、2  
1， Happy New Year」。

以農立國的中國人，本來較重視農曆年的，但香港受英國影響，西曆年也特別熱鬧，各地都有去舊迎新的除夕倒數活動。剛剛聽到外面傳來一聲聲的煙火聲響，禁不住地往外看去，霎時間港島燈火通明，煙花從國際金融中心大樓竄出，如瀑布般的瀉下，激起觀看者高亢的情緒，讓倒數活動在歡喜中度過。

提起倒數，也不是年盡歲殘時才有的現象，在我們的人生歲月之中，也不經常與倒數相會，只是倒數的因緣不同，心情也隨之變化。就像剛過的除夕夜倒數，因是迎接新一年的開始，總是新年新希望，因此大部分的人都是以欣喜的心念面對與迎接。

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

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？」

陸奧中光看着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，現在我就要死了，死後我會到哪去呢？」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，時時給人方便，處處替人着想，只要能在善法上努力，不要侵犯別人，自身邁向美滿幸福的人生。

（作者為佛光山內地與港澳地區總住持）

身心自在

逢周三刊出

