

# 養生

yang sheng

逢周三刊出



鰻魚

又稱鱈，似蛇，但無鱗，一般產於鹹淡水交界海域。

此魚一年四季皆常見，但以夏冬兩季最為肥美可口。鰻魚營養豐富，味道鮮美，有滋補強身的作用。

鰻魚富含多種營養成分，具有補虛養血、祛濕、抗病等功效，是久病、虛弱、貧血、肺結核等病人的良好營養品。鰻魚富含維生素A和維生素E，含量分別是普通魚類的60倍和9倍；體內含有一種很稀有的西河洛克蛋白，具有良好的強壯腎的功效；鰻是富含鈣質的水產品，經常食用，能使血鈣值有所增加；鰻魚肉含有各種人體必需的氨基酸；肝臟含有豐富的維生素A，是夜盲人的優良食品；鰻魚的皮、肉都含有豐富的膠原蛋白，可以養顏美容、延緩衰老。

鰻魚幾乎不含維生素C，吃鰻魚時應搭配一些蔬菜。

不適宜人群：感冒、發熱、紅斑狼瘡患者。鰻為發物，患有慢性疾病和水產品過敏史的人應忌食。



**食**用應時料理是千年不變的養生邏輯，日本料理受到唐代以來中醫養生傳統影響，依循時令享用當季自然賜予的食材，而鰻魚在日本自古一直被視為是炎炎夏日之下的補身聖品。

日本奈良時代流傳下來的詩歌集《萬葉集》裡曾經歌詠夏季消瘦補身而吃鰻魚，可見鰻魚自古便是夏天補給精力的來源，所以每年炎夏至立秋前，被日本人視為是吃鰻魚的當令時節。

吃鰻魚補身體的觀念，從現在醫學的角度看來，此魚含有豐富的維生素、蛋白質、鈣、鈉、鐵、磷等成分的鰻魚，用來補充炎炎夏日流失的體力也十分合乎科學根據。

白鰻學名鰻麗，俗稱青鰻，

背部及兩側為灰褐色，腹下為白色，於深海中繁殖，在淡水中生長，屬洄游性魚類，鰐細小，埋在皮下，古人稱謂「骨刺」；古人烹製的白鰻，抽骨脫皮，滋味醇厚，故風行於仕宦之家，號稱「脫骨白鰻」。認為具有補血、補虛養身、壯腰健腎、調養結核病的美食功效。

日本《本朝食鑑》記載了鰻魚的補虛、暖腰、祛風、解毒、治腳氣和肺腎濕痺，認為有暖腰膝、起陽的食療功效；中醫則認為鰻魚有滋補強壯、祛風殺蟲的食療作用。

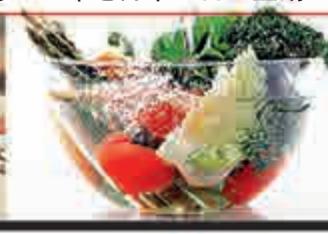
白鰻學名鰻麗，俗稱青鰻，

中國民間常用烏豆燉鰻魚作補腎，益氣血之用，適用於氣虛血弱，久咳不愈。

經典潮州菜有一味清燉荷包鰻，用鹹菜裹鰻魚燉食，是炎夏膾炙人口的湯膳。潮州鹹菜好處是開胃健脾，有酸氣而無真酸味，用魚來炮製鹹菜是很有益的菜餚。簡單的鹹菜炆門鱈加點老薑燉，又好吃又開胃，是炎夏很好的調虛補品，胃寒者以鹹菜胡椒燉白鰻，更是滋補的好湯水。



蒜蒸燉大鰻



豉汁蒸鰻仔飯



清燉荷包鰻

材料：(四人分量)

鹹酸菜50克 潮州鹹菜葉4塊  
豬肉200克 薑1片 水1.25升  
白鰻(切成2.5厘米厚)4件  
金華火腿4片 冬菇4隻  
豬腱4條 雞汁適量

做法：

1. 將豬肉、豬腱氽水5分鐘，金華火腿氽水1分鐘
2. 豬肉連薑片放入水，大火煲10分鐘
3. 豬腱切片
4. 鹹酸菜洗淨後浸水3小時
5. 取一片鹹菜葉，放上金華火腿
6. 再放上白鰻及冬菇捲好
7. 用棉繩紮成小包裹
8. 切鹹菜梗，再用慢火煮45分鐘
9. 把荷包鰻連同鹹酸菜、豬腱放進蒸燉大碗，加入少許雞汁，倒進豬肉湯
10. 蓋上錫紙，大火隔水燉45至60分鐘即可

## 「土用之丑日」鰻魚美饌

「土用之丑日」為日本曆法中全年最炎熱的日子，按傳統習俗，日本人都會在這天享用鰻魚美食。千禧新世界香港酒店日本餐廳嵯峨野亦特別於今年的「土用之丑日」(7月24日及8月5日)推出一系列以鹿兒島鰻魚炮製的美饌。

日本人一向相信，「土用之丑日」的酷熱天氣會令人食慾不振，享用營養豐富、脂肪較少且味道清怡的鰻魚來補充體力最適合不過，故自江戶時代起，在「土用之丑日」品嘗鰻魚料理已成為日本人的消暑習俗。主力推介的鰻魚美饌為以傳統日式圓形木盒盛載的特色日

本鰻魚飯，餐廳會同時奉上山葵、紫菜及木魚花茶漬湯，食客可按傳統的三種食法細意享用：首先，食客可直接品嘗燙鰻魚伴白飯，細味肥美嫩滑的鰻魚；然後加入山葵和紫菜，讓味蕾感受鰻魚外突出的甘香鮮甜；最後加入木魚花茶漬湯弄成鰻魚泡飯，品嘗其清淡細膩的獨特風味——三款食法帶來各有千秋的口感與味道，均叫人回味無窮。特色日本鰻魚飯另附有前菜、清湯及鹹菜。

其他精選鰻魚美饌包括原汁原味的蒲燒日本鰻魚飯、開胃醒神的蒲燒日本鰻魚飯及口感豐富的日本鰻魚煎蛋卷，款款都惹人垂涎，讓食客於炎夏亦能胃口大開。

按：「土用之丑日」鰻魚美饌將於2015年7月24日及8月5日全日在嵯峨野供應。

## 老牌餅家健康手信

**澳**門八十多年老牌「英記餅家」為滿足現今消費者對健康飲食的追求，為手信加入健康元素，最新推出一系列全部由澳門製造的健康產品，包括「海藻糖健怡杏仁餅」、「蛋白蛋卷」、「榴槤蛋卷」等，均既美味又健康，不添加防腐劑。

**海藻糖健怡杏仁餅**：採用天然海藻糖代替蔗糖。海藻糖能有助保持細胞活性，獲美國食品藥物管理局認證其升糖指數較其他糖類低，就算是糖尿病患食用後血糖反應較為平穩，而與傳統的杏仁餅相比，在降低餅中的脂肪含量的同時，仍能保持香脆及清甜可口。

**清香鬆化蛋白蛋卷**：精選歐洲上乘牛油、美國小麥麵粉、雞蛋白為食材，以傳統工藝製作，鬆化美味，蛋白味清香誘人，但卻較傳統蛋卷更為健康。

**果味濃郁榴槤蛋卷**：優選馬來西亞特級榴槤果肉製作，榴槤一向被譽為「果王」，有補腎益陽的功效，含有豐富纖維及人體所需的多種礦物質，能有效預防及調節平衡高血壓，男女均宜，特別適合女性和家中長者食用。

就利用動物的臟器進行補益一法而言，有些有科學依據；有些則是謬誤。試舉數例說明——

以血補血，是基本科學可取。鐵是人體必需的微量元素，主要存在於血紅蛋白中。動物血液中同樣含有豐富的鐵，而且是血紅素鐵，容易被人體吸收。所以在貧血或體弱時，吃動物血對於緩解症狀及補益是有意義的。中國人有吃血豆腐的習慣，以豬血或鴨血為主，也有一定的道理。

以腦補腦一說就不完全對。動物大腦屬於高膽固醇食物，對人的腦部發育有一定幫助，但對有高血脂、動脈硬化等疾病的人而言，過多食用高膽固醇食物會加重病情，甚至誘發中風等心腦血管疾病。吃魚頭、魚肉更適合於補腦。因為魚頭和魚肉中富含蛋白質、氨基酸、維生素和大量微量元素以及腦磷脂、卵磷脂、膽固醇等，均為人腦營養所必需。魚腦中富含可增強大腦思維記憶能力的DHA和EPA。日常食物中，核桃、黑芝麻等也有利於「補腦」，可適當多吃。

以肝補肝，不科學。從中醫理論而言，肝能明目。那是因為豬肝含有豐富維生素A，維生素A有助於改善視力。適量進食動物肝臟，對於改善視力，是有一定幫助的。如脂肪肝（脂肪代謝異常引起的肝病）、病毒性肝炎（病毒引起的臟器性損傷），這些疾病吃動物肝臟是無法治好的。

以腎補腎，不科學。動物腎臟可以說是一種比較有營養的食物，因其腎小球細胞的維生素、礦物質含量比較高，適量進食對營養攝取有一定好處。但是進食動物腎臟與進食動物肝臟一樣，並不能直接作用於人體。相反的，腎功能不全者，如尿毒症患者，是限制營養攝取的。動物腎臟膽固醇含量高，過量進食，可能加重腎臟的負擔，使腎功能進一步惡化。

按：《漫談中醫的以形補形與以臟補臟》全文將刊出於《現代中醫藥》2015年第3期（總58期）。

# 漫談中醫

□雲舒

以形補形、以臟補臟是中醫通過對自然界的長期細緻觀察所發現的一些規律。「以形補形」的理論是中醫「取象比類」思維的延展，它是一種取於形象，歸於抽象，再用於形象，並輔以生活經驗校正的一種方法論。嚴格地說，「以形補形、以臟補臟」的核心思想就是用動物的臟器入藥，來治療人體相應器官的疾病。這種以動物臟器來調補身體的方法，來源於中醫治療學中的食療法。中醫是經驗醫學，在不能微觀研究事物的背景環境下，只能通過尋找共同點的方式來總結規律。這個方法未必總是有效，但是很多時候，我們會覺得非常的有趣，甚至神奇。從理論上講，中醫所說的臟器與現在一般人所認識的臟腑常常是指一組功能而言。譬如，傳統中醫的「肝」和西醫所說的「肝」的概念是不同的。中醫講的以臟補臟不是狹義地說吃肝補肝，而是指對肝膽功能有關的一組功能有影響。

因此，對「吃啥補啥」的觀念也要辯證、科學地分析。



猪肝蒸合歡花

## 科學態度以臟補臟

作為傳統習慣使用動物內臟來調理人體的虛弱之證，此法古來有之。唐代醫學家孫思邈發現動物的內臟和人體的內臟在組織形態和生理功能上十分相似。他創立了「以臟補臟」的理論，現代醫學則認為骨髓是造血器官，江蘇名醫葉橘泉教授治療血小板減少性紫癜及再生不良性貧血，就是以生羊脛骨1~2根，敲碎後同紅棗、糯米一同煮粥食用。

不少重要的醫學著作中都記載

了行之有效的以臟補臟療法。

如宋·《太平聖惠方》介紹用羊肺羹治療上焦渴渴；《聖濟總錄》用羊脊羹治療下元虛冷；明·李時珍主張「以骨入骨，以髓補髓」的理論和治法。例如，腎主骨，他就利用羊骨粥來治療腎虛怕冷；肝開竅於目，就以羊肝來治療夜盲雀目；男子命門火衰，腎陽不足，就用鹿腎膏治療腎虛陽痿。

需要提請注意的是，在以臟補

臟的論點應用上，要有科學態度，且要有醫學根據，其中會有謬誤，不可完全套用。例如患有老人健忘、精神不振的人士，不宜服用豬腦。老人健忘是因腎氣衰退所致，應從壯腎氣入手，而含有高膽固醇的豬腦，不宜老人服用。因為老人多有動脈硬化，易患血管阻塞，而高膽固醇食物可能會令血脂升高，加大血管阻塞的風險。

在應用「以形補形」的醫籍記載中，清·王孟英介紹以豬大腸配槐花治療痔瘡。日常生活當中的民間用法

含有不飽和脂肪酸含量很高，可提供亞油酸、亞麻酸等不飽和脂肪酸，提高腦功能。核桃中含有的維生素、卵磷脂對治療失眠、鬆弛腦神經緊張、消除大腦疲勞的效果也很好。

中藥裡有一味藥叫女貞子，狀如腎形，黑色，中醫發現它具有滋補腎陰之功。這裡面，「腎形」一點，不是唯一的根據，只是一個重要的參照。

女貞子呈腎形，提示醫家其可能入腎經，色黑，進一步提示醫家該藥屬水行（黑色屬水），腎本身也為水，這就進一步提示醫家女貞子對腎可能有作用。

在應用「以形補形」的醫籍記載中，清·王孟英介紹以豬大腸配槐花治療痔瘡。日常生活當中的民間用法

含有不飽和脂肪酸含量很高，可提供亞油酸、亞麻酸等不飽和脂肪酸，提高腦功能。核桃中含有的維生素、卵磷脂對治療失眠、鬆弛腦神經緊張、消除大腦疲勞的效果也很好。

中藥裡有一味藥叫女貞子，狀如腎形，黑色，中醫發現它具有滋補腎陰之功。這裡面，「腎形」一點，不是唯一的根據，只是一個重要的參照。