

# 夏天進補食銀魚 養胃益肺補虛煮



崔紹漢教授



夏天吃銀魚進補有益身體。

銀魚又名銀條魚、麵條魚、炮仗魚等，古稱鱠殘魚，是淡水魚，產於東西鹹淡水交界地區，尤以中國太湖區出產的銀魚最有名，與松江鱸魚、黃河鯉魚、長江鱔魚，合稱中國四大名魚。

銀魚的外型像香港人慣稱的「白飯魚」，身體細小幼長而透明，色澤如銀，因而得名，但兩者是不同的種屬。銀魚的拉丁名是*Hemisalanx prognathus*，而香港人所指的白飯魚實際是*Lencosoma Chinensis* 科的白肌銀魚和*Salanx Ariakensis* 科的透明銀魚。不過，也有些資料索性把銀魚當成白飯魚看待，可能因為兩者非常相似。

## 補虛~養胃~益肺~利水

銀魚性平味甘，有補虛、養胃、益肺、利水的功效。它補益力強，適合脾胃虛弱，食慾不振，營養不良的人士食用；小兒疳積，面黃骨瘦亦宜食之。建議加蔥、薑同煮，《日用本草》云：「寬中健胃，合生薑作羹佳。」銀魚可治咳嗽，《醫林纂要》云：「補肺清金，滋陰，補虛勞。」有建議與淡菜同煮以治肺虛燥咳（氣短無痰），《食物本草》亦云：「利水，潤肺，止咳。」

銀魚可鮮食，亦可曬乾食用。李時珍在《本草綱目》云：「鱠殘魚在清明節前有子，食之甚美，清明節後子散而瘦，可作鮓臘，曬乾亦佳。」營養分

析顯示，銀魚含豐富蛋白質，只含少量脂肪，適宜高脂血症患者食用。無論銀魚或白飯魚，都含有豐富的鈣質，而且可以連骨進食，對補充鈣質會有幫助。



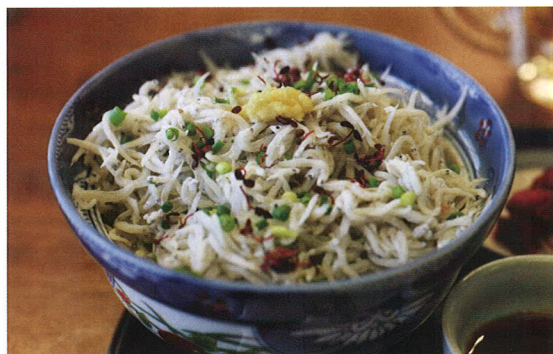
↑ 與淡菜同煮以治肺虛燥咳。

## ～ 白飯魚送飯 ～

香港人愛食白飯魚，單是一味白飯魚煎蛋或是把白飯魚乾蒸熟後，再加少量豉油熟油，便可送兩碗白飯。其實在香港白飯魚這名字還另有所指，就是一種廉價白色帆布鞋的俗稱。這種鞋的鞋面和鞋身用白色的帆布縫製，鞋底則用帶有濃味的橡膠製成，看上去像是兩條並排的白飯魚，因而得名。本來它就是一對白鞋，但廣東話「鞋」字與「唉」聲嘆氣的「唉」字，或是「捱」更抵夜的「捱」字同音，白鞋聽來似「白唉」（即白白咁唉）或「白捱」，有點兒不吉利。有些廣東人甚至農曆正月不會買鞋（不論是甚麼鞋），不想全年「唉聲嘆氣」，莫說是白鞋了。

白飯魚價錢便宜，頗廣受低下階層歡迎。記得五六十年代舉凡中小學生上體育課，或一般工人階級，甚至在公園晨運或踢足球的人士，個個都穿著白飯魚，輕便靈活之餘，又價廉耐用。猶記得，小學上體育課時，必定要用白色鞋油塗上白飯魚的鞋面，把污漬掩蓋以免上課時受罰。現

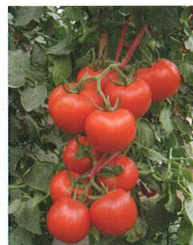
今物質生活富裕，大部份學生非名牌鞋不穿，每對動輒要一千數百元，可真是時代不同，如此一對名牌運動鞋，抵得上當年一百數十對白飯魚了。現在除了在中式喪禮的靈堂，有時會見到守孝的子孫全身穿白色衣褲，腳上還穿著一對白飯魚外，已經很少機會見到穿白飯魚的人了。看來白飯魚像香港某電視台一樣，已經完成了它的歷史任務了。 ㊦



↑ 銀魚可以煮出不同的佳餚。

## 番茄銀魚羹（2~3人量）

**材料：**番茄（見圖）300克、銀魚200克、竹筍60克、生薑15克。



**做法：**將材料洗淨，番茄切件，銀魚洗後瀝乾後略煎，竹筍及生薑切絲，把所有材料放入鍋內，加水適量用猛火煮滾後，改用細火煮至材料爛熟，調味即可食用。每星期2~3次。

**功效：**番茄性微寒味甘酸，能生津止渴，健胃消食，涼血平肝。銀魚性平味甘，能健脾補虛，健胃，益肺，利水，消積。竹筍性微寒味甘，能清熱消痰，利尿消腫。生薑性微溫味辛，能發汗解表、溫中止嘔、解毒。本湯有健胃消食，健脾補虛的功效。