



小暑黃鱔賽人參 炎炎夏日補虛珍



■黃鱔可炮製出不同的佳餚。

本篇的點題金句的第一句是民間俗語，指出小暑前後的黃鱔營養豐富，有滋補之效，勝似人參，因此可作為夏日的補虛珍品。

黃鱔是一種無鱗淡水魚，其味甘性溫，中醫認為它有溫陽補虛、強壯筋骨、祛風去濕的功效。它補虛力強，適合病後體虛，氣血不足及營養不良的人士食用；由於善治貧血，適合血虛患者如痔瘡出血，婦女月經量多或產後貧血，和血虛長者食用；它能祛風通絡，強筋骨，故適合筋骨痠軟乏力、風濕痺痛如風濕性關節炎患者食用；它溫陽補中之力亦有助陽痿、早泄等腎陽虛人士改善情況。

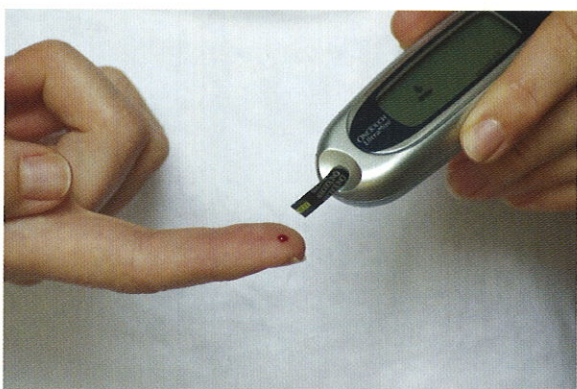
富含蛋白質

中醫食療文獻記載黃鱔之好處甚詳，《本草經疏》云：「黃鱔甘溫，能補中益血，通絡脈。」《滇南本草》說：「鱔魚添精益髓，壯筋骨。」《隨息居飲食譜》云：「鱔魚甘熱，補虛助力，善去風寒濕痺，通血脈，利筋骨。」由這些論說，不難理解黃鱔的確符合中醫學主張的「春夏養陽」和「冬病夏治」的養生思想。



■黃鱔屬於高蛋白低脂肪的補益食物。

現代營養學分析亦顯示黃鱔含豐富蛋白質而脂肪含量較少，屬於高蛋白低脂肪的補益食物；同時亦含豐富的鈣、磷、鐵等。黃鱔所含的「黃鱔魚素」，更有明顯的降血糖及降血壓作用，適合糖尿病、高血壓及心血管病患者食用。不過，中醫認為黃鱔屬動風發物之一，容易引發敏感性的疾病，尤其是瘙癢性皮膚病如蕁麻疹、濕疹等患者不應食。此外，慢性病（如支氣管哮喘、紅斑狼瘡、癌病等）患者，亦應少食為妙。《隨息居飲食譜》云：「多食動風，發疥，患霍亂損傷、時病前後、瘡、疔、脹滿諸病，均大忌。」《本草衍義》亦云：「鱔魚，也謂之黃鱔，又有白鱔，皆動風。」



■黃鱔適合糖尿病患者。

黃鱔也有靈性

在網上看到一個與黃鱔有關的故事，不知是真是假，但頗感人，所以拿來與大家分享。話說有一個家庭主婦，從市場中買了幾條有大有小的黃鱔回家做菜。她把黃鱔洗淨後，再放入一盤清水中，撒上食鹽，目的是讓黃鱔在鹽水中忍受不了，拼命掙扎致身體痙攣，不斷把魚肚內的東西吐出來。過了一會，黃鱔把肚內的東西都吐得差不多了，婦人便用布把黃鱔的身體抹乾逐一放進滾油鑊裏去炸，被放到油鑊中的黃鱔痛苦地掙扎幾下便不動了。當婦人拿起一條最大的黃鱔放入油鑊後，很奇怪地大黃鱔沒有像其他黃鱔般掙扎，而且頭下尾上地直豎起身體，頭在油中，脹脹的魚腹和尾巴挺在空中。婦人被這突如其來的情景嚇了一跳，稍為定神之後，在好奇心的驅使下，她把已被滾油炸死的大黃鱔撈了上來，把脹卜卜的魚肚切開，嚇然發現內裏還有一條仍然崩崩跳活着的小黃鱔。

大黃鱔肚內的小黃鱔，不一定是牠的兒女，可能是在浸鹽水的期間，牠忍着痛苦把小黃鱔吞進肚裏，其後再忍受着滾油的高溫，豎起脹腹，拼死保護肚內的小魚，可見動物也有高尚的情操。

黃鱔豬肉羹（1~2人量）



材料：黃鱔200克、瘦豬肉100克、陳皮5克，胡椒粉少許（食用時加入辟腥）。

製法：將材料洗淨，用粗鹽擦去黃鱔的黏液後去內臟，沖洗乾淨及切段，泡發後切碎，瘦豬肉剁碎，陳皮切絲；將所有材料放入鍋內加水適量用猛火煲滾後，改用小火慢煮20~30分鐘至材料熟爛，調味並加入胡椒粉即可食用。

功效：黃鱔性溫味甘，能補益肝腎，祛風去濕，強壯筋骨，益氣養血；瘦豬肉性平味甘鹹，能滋陰潤燥，補血；陳皮性溫味辛苦，能理氣健脾，燥濕化痰，降逆止嘔。本羹補益肝腎，祛風去濕，強壯筋骨。



太溪穴（腎經）

定位：坐位平放足底，在足內踝尖與跟腱間的凹陷處。

方法：以拇指指腹於太溪穴按壓1分鐘，每天2~3次。

功效：益腎納氣。