

清晨爽利

主持: 錢佩卿 錢佩佩

播出時間: 逢星期一至五早上 5:00 — 6:30 香港電台一、五台

環節: 健健康康在清晨

嘉賓主持: 崔紹漢博士 (中大臨床生化博士, 浸會大學中醫學博士)

*此環節逢星期二早上 6:00 新聞後播出

中醫藥謬誤解畫之虛不受補 (下篇)—— 春季進補篇

鯽魚利水健脾氣，春天食補勿放棄 (07/04/2015)

鯽魚又名鮒魚，是一種淡水魚經人工培植後，可供觀賞(例如金魚)及食用。很多廣府人及香港人都誤以為鯽魚即鯽魚，我以前亦有此誤解，可能是“鯽”與“鯽”讀音接近，而外形又有點相近，才引發誤會。其實鯽魚與鯽魚是兩種不同的魚。資料顯示，鯽魚又名羅非魚，原產地是非洲尼羅河(並非香港的鯽魚涌)；南洋包括越南、馬來西亞等地也有出產，而在北美的漁市場，華人稱之為鯽魚。本集要介紹的是鯽魚。

鯽魚味甘性平，歸脾、胃經，有健脾益氣、利濕、通乳的作用。由於能健脾，故適合脾胃虛弱，胃納欠佳的人士食用；能利水去濕，水腫人士(包括慢性腎炎水腫、肝硬化腹水和營養不良引起之水腫)食之有益；能通乳，故婦女產後缺少乳汁哺乳可食之。不過，由於鯽魚補虛效強，所以感冒發熱期間不宜食用，《隨息居飲食譜》云：“外感邪盛時勿食，嫌其補也，餘無所忌。”

古人對鯽魚早有認識，《呂氏春秋》云：“魚之美者，有洞庭之鮒。”這裏所說的美，不知是指鯽魚外觀之美態，還是指鯽魚味道鮮美。不過，《水經注》云：“蕪州廣濟青林湖鯽魚大二尺，食之肥美，辟寒暑。”則明確指出鯽魚味道鮮美。另有《本草經疏》云：“鯽魚調味充腸，與病無礙，諸魚中惟此可常食。”《本草圖經》亦云：“鯽魚，性溫無毒，諸魚中最可食。”至於鯽魚有補脾之效，《醫林纂要》說得清楚：“鯽魚性和緩，能行水而不燥，能補脾而不濡，所以可貴耳。”此外，歷代詩人對鯽魚讚賞有加，唐·杜甫在《贈王二十四侍御契四十韻》詩中有句云：“網聚黏圓鯽，絲繁煮細

莼。”及在《陪鄭廣文游何將軍山林》詩之二：“鮮鯽銀絲繪，香芹碧潤羹。”宋·梅堯臣亦有詩句云：“昔嘗得圓鯽，留待故人食。”

記得有一個與鯽魚有關的成語“過江之鯽”，意思是多而紛亂，好像有一大群鯽魚沿江游動，多用以形容人數極多。原句出自清·魏秀仁《花月痕》第20回：“過江名士多於鯽，却有王敦是可兒。”典故出處則追溯至東晉。三國時代由曹丕建立魏國，於公元263年消滅蜀國。至公元266年，司馬懿之孫司馬炎正式篡魏，改國號晉，並於公元280年滅吳，結束三國鼎立時代，中國暫歸統一。西晉國運不濟，立國祇卅多年，於公元316年，為匈奴所滅。西晉滅亡後，中國北方由胡人統治，局勢非常混亂。當時，皇族司馬睿在江南被擁立為帝，定都建康，是為東晉。江南得長江天險保護，地方富庶，吸引了大批北方士族紛紛南下，到江南定居，令東晉的政治和社會逐漸安定下來。“宋·劉克莊的《竹溪生日二首》”。有詩句云：“試把過江人物數，溪翁之外更誰哉”，而“過江名士多於鯽”這句話，就是形容當時很多士族紛紛南下的情況。

鯽魚健脾祛濕湯 (2人量)

材料：鯽魚1尾(約300克)、蓮子30克、芡實50克、大棗3枚、生薑3片。

製法：將鯽魚去鱗、鰓及內臟洗淨略煎，把所有洗淨的材料放入鍋內，加水適量煲2~3小時，調味服食，每周2~3次。

功效：鯽魚性平味甘，能健脾利濕，和中開胃、活血通絡；蓮子性平味甘澀，能養心安神，益腎固澀，健脾止瀉；芡實性平味甘澀，功能益腎固精，健脾止瀉，祛濕止帶；大棗性平味甘，能補脾胃，養營安神，緩和藥性；生薑性微溫味辛，能發汗解表、溫中止嘔、解毒。本湯**健脾祛濕**。

豐隆穴 (足陽明胃經)

定位：在小腿前外側，外膝眼與外踝尖連線的中點。

方法：用拇指指腹按壓豐隆穴1~2分鐘，每天2~3次。

功效：利水消腫，祛痰濕。