

·養生專案·

魚

肉

使

你

健

康

●香港漢興中醫學院
學士 陳焜堃／著



常春系列

魚肉使你健康

●陳煜堃／著

台視文化公司出版

國立中央圖書館出版品預行編目資料

魚肉使你健康／陳煜堃著．---初版．---臺北市
；臺視文化，民80

面；公分，---(常春系列；A10)

ISBN 957-565-099-9(平裝)

1.食物治療 2.肉類食物 3.健康法

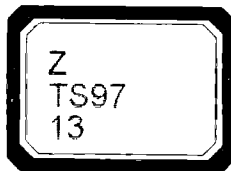
418.911

80003199



TTV

台視與您共創未來



常春系列A10

魚肉使你健康

●陳煜堃／著

發行人／王家驊

總經理／梁光明

副總經理／朱仰祖

副總經理／方娟娟

業務部經理／方靈珠

主編兼組長／王芬男

企劃／殷登國・康敏鋒

美術企劃／江美玲

副組長／林海澄

業務企劃／陳美玲

業務助理／郭明宗

業務助理／羅文杰・林俊男

出版／台視文化公司

地址：台北市八德路3段2號11樓

電話：7731665

函購：郵政劃撥01469665

排版／極翔電腦排版公司

電話：7317820

印刷／中茂分色製版印刷事業股份有限公司

電話：2252627

裝訂／正華裝訂股份有限公司

電話：2113883

定價／150元

初版／中華民國80年8月

行政院新聞局出版事業登記證

局版台誌字3550號

【版權所有・翻印必究】

本書如有漏印、脫頁、污損，請寄回調換。

推荐序

中醫師

陳昭輝

俗話說：「民以食為天。」每個人人生下來就離不開飲食，否則就難以維持生命，可見吃對人類是如何的重要；那麼如何認識食物？如何選擇食物來配合自己身體上的需要？這是一門重要的基本常識。我在每星期四中國廣播公司第二調頻網全國聯播節目中，講解食物療法，既方便又實用，受到全省聽眾的喜愛，時常接到聽眾治癒致謝的電話與信函，內心感到無比的欣慰。

古代前賢說過：「醫食同源」，在我的臨床經驗中，深深印證這句話的確不假。我經常鼓勵大家使用食療法，達到有病治病、無病強身的目的。例如蒸食龍眼肉，可大補氣血、治療頭髮脫落；絲瓜不削皮炖艾草可降低膽固醇和三酸甘油脂，再加當歸，可治中西醫都感棘手的痛風症，可

消除辦公族的頸項痠緊；食用自己醃漬的酸梅汁，可治糖尿病，即使注射過因速林，也照樣有效，還可治各種結石，不管是膽結石、腎結石、膀胱結石都有效，只有肝管結石未試驗過，不知有效否，酸梅汁也可清除體內污穢、避免老人痴呆症；在來糙米配合四神湯、五色豆類，可改善癌症患者的體質、加強抗癌能力；食用空心菜可治水腫……。這些食療效果，凌駕傳統中、西藥物，使得眾多同胞迅速恢復健康，這是我懸壺行醫以來最感滿意的成就之一。

陳煜堃道長編著「蔬果使你健康」（第二集）和「魚肉使你健康」二書，對每一樣藥材蔬果和魚肉雞鴨，都詳細說明它的來龍去脈，口語化地解說它的療效，舉例配伍如何應用在日常生活中，避免中醫古籍艱澀難懂之缺陷，是一本研究食療法不可缺少的良書，讀者諸君用心研讀、謹慎使用，相信會收到很好的效果，祝您健康愉快。

陳昭輝中醫師謹識於

台北市康泰中醫診所

中華民國八十年九月

前言

陳耀庭

中國古醫有云：「食者，生民之天，活人之本也。」其強調飲食對生民與活人的重要，是無可置疑的。「黃帝內經·素問篇」有說：「穀肉果菜，食養盡之，無使過之。」這部中醫藥經典更指出飲食之對於保健之道，要攝取所需，但切勿超過需要的限度，這是保健最重要的準則。到了唐代，名醫孫思邈更指出：「凡欲治療，先以食療，既食療不愈，後乃用藥。」進一步把飲食的功能，發展運用到養生治療的領域去，為後世的飲食保健開拓先河，也就是先到廚房，後到藥房更具體的主張。到了宋代，「食療」不但已廣泛的被接受，而且被醫藥界讚譽為保健與治療的「上工」。可見中國先民對飲食治療是怎樣的重視，由是而成為一種傳統，這種傳統，一直流傳至今，因此中國人已被公認為最懂得吃的民族。而以飲

食為保健重要條件的認定，更是日趨廣泛，所以現在美國一些有遠見的保健專家，也開始提倡「先到廚房，後到藥房」的理論了。而一般醫生也開始應用膳食要素於臨床，強調飲食配合的重要，這種提倡和轉變，雖嫌稍微遲一點，但總是未來人類保健生活的大幸。

以食療作保健條件，雖然先賢已經提倡了幾千年，可是因時代過久，難免有所誤解、牽強與附會，在道聽塗說情形之下，過猶不及者有之，持相反見解者有之，這真是浪費神農嘗百草的苦心。本書的編撰，是希望繼承並且發揚我族先賢所倡導的「食療」方法，實有承先啟後的意願，也希望大家都能於日常生活飲食中，達到保健的目的，所以處處都是針對實際生活為著眼點。

不過既然「食療」理論發源於遠古「黃帝內經·素問篇」，一直薪傳下來，自然也就循中醫理論為發展途徑，而且我國醫學對自然、對飲食最為接近，也最有經驗，再加上現代醫學觀點，希望本書讀者，都能本「先到廚房，後到藥房」的要義，達到從飲食中獲得保健的目的，至於每項食

物之後所附的藥方，固然有加強飲食保健的作用，不過如果食物已足保健情形之下，仍以盡可能避免用藥為宜，至於毫無根據、道聽塗說的意見，最好不要隨便接受，更不可謬然實行，例如盲目進補，結果造成高血壓，反使身體受到極大的傷害，就是最可怕的事例。應知適可而止之道，也就是「黃帝內經·素問篇」所說「食養盡之，無使過之」的真義，過猶不及的道理，是不難了解的。

本書的能夠完成，實有賴多位中、西醫師及營養專家提供資料，他們所提供的資料，是經過多次會談，研討多時的結果，最值得一提的是在科學觀念上，打破故步自封的陋習，採用日本人合併中西保健科學的原則，所以雖然以中醫觀點為基礎，但卻以最尖端科學理論為根據，因此希望讀者不以中醫理論視之，不過食物種類繁多，限於篇幅，實難一一道及，祇能將較為經常食用的一般食物，加以介紹，希望讀者能見諒！

目錄 魚肉使你健康

推薦序	一
前言	三
湯粥類	1
1 秋季保健湯水	2
2 豬肝綠豆粥	6
3 牛大力保湯	10
4 豬肉湯	14
5 豬腰煲杜仲	18
6 補腎理療湯	22
走獸類	27
7 果子狸——補中益氣去游風	28
8 兔——美容保健抗衰	32
9 鹿——補腎壯陽	36
10 羊——益氣補虛活血禦寒	43

11	蛤士蟆——補腎益精潤肺養陰·····	46
12	蛤蚧——治虛勞喘咳陽痿消渴·····	50
13	金錢龜——治慢性瘡疹頑癬·····	57
飛禽類		
14	雞——溫中益氣補精添髓·····	62
15	烏雞——補中止渴養陰退熱·····	73
16	鴨——滋陰養胃利水消腫·····	77
17	鵪鶉——補五臟實筋骨·····	81
18	鷓鴣——開胃化痰益心神·····	85
19	燕窩——養陰潤燥益氣補中·····	89
水產類		
20	魚肉——防治心血管疾病·····	98
21	鱈魚——補虛損除風濕強筋骨·····	102
22	鰻魚——補五臟驅風療痔·····	105
23	塘虱——滋腎壯陽強腰膝·····	107
24	螃蟹——清熱散瘀續筋接骨·····	110
25	江珧柱——滋陰補腎下氣調中·····	117

26	海參——滋陰補血健陽潤燥·····	121
27	鹹魚——刺激食慾風味別具·····	125
附錄一 中國人的養生之道		
1	本草醫學的源起·····	130
2	治末病·····	136
3	藥膳·····	141
4	忌口·····	145
5	病從淺中醫·····	149
6	刮痧·····	153
7	中醫與解剖化驗·····	157
8	進補的一些常識·····	163
9	老年人的飲食保健·····	167
10	筷子、合吃與健康·····	174
附錄二 茶與酒		
1	飲茶與保健·····	178
2	飲酒與健康·····	185

第1章

湯粥類

1.



秋季保健湯水

季節轉入秋天，本來青綠的草木，爲了過冬和維護生存，開始變色、枯黃，漸漸把葉子脫落。氣候也開始變得寒冷而乾燥起來了。無論室內室外的空氣都是一樣的乾燥。正如「內經」所說：「人與天地相參也，與日月相應也」。一些人的鼻孔變得熱痛熱痛的，喉嚨也變得乾涸的；有些人又覺得皮膚乾糙和發癢，這就是秋燥。這時候，選擇一些較合自己的湯水來調理一下，對養生保健是有一定的作用的。下列一些湯水，都是流行於秋燥的保健湯水，可供參考。

1. 煲豬肺

豬肺是中國民間常用食品之一，不過現在的人已少買來作平時的食物食用，但卻常跟隨傳統經驗，配以藥材蔬果煲湯，作清肺、補肺的保健性食品。

煲豬肺，民間常針對不同季節和體質需要，採用不同的煲法。若買不到豬肺，可用瘦肉代。下列幾種煲法是較合秋燥季節飲用：

「霸王花煲豬肺」：材料除了霸王花和豬肺外，酌加南杏仁、蜜棗，有幾聲咳嗽還可加少許的北杏仁。此湯最合秋燥所引起的肺燥有火和唇舌乾燥的人飲用，亦合菸酒過多和食煎炸物所引起的肺燥、肺熱的人飲用。

「川貝雪梨煲豬肺」：材料為豬肺八兩、川貝三錢、天津雪梨乾一兩、冰糖少許，慢火煲三小時。此羹湯潤肺而止燥咳，若乾咳而帶血絲更合用。

「白菜乾蜜棗煲豬肺」：這味湯是廣東人最流行的秋燥季節湯水。此湯除了味美之外，有潤肺作用。亦有加些南北杏而迎合有咳者。香港有些小食肆在煲此味湯時，兼下鮮白菜和白菜乾，美其名為「金銀菜豬肺湯」。

2. 雪耳杏仁瘦肉湯

此亦是一味適時的生津潤肺的湯水。但所謂杏仁，應包括甜南杏與苦北杏。南杏仁無毒潤燥而好吃，可以下多些，如無咳，則可免北杏仁。

應該說清楚的是，北杏仁即苦杏仁，有微毒，但止咳效果甚佳，此物要有

咳時才用，無咳則應免。一般用量為大人三錢，小兒一錢以下。

3. 海蜇馬蹄（荸薺）湯

海蜇馬蹄湯自古以來就是一味平和好味的保健湯水。材料為鮮海蜇（洗淨稍切）二至三兩（乾品減半），馬蹄四兩（拍爆或切薄片），加適量水，用瓦煲或純不銹鋼煲，煲一兩小時即可隨意調味飲食，海蜇煲過後質地韌，可不吃，可吃馬蹄飲湯。不過，馬蹄煲前削去皮較易入口。

此湯清甜可口，可作秋燥時節一般性家庭應節的湯水飲用。由於此湯有潤肺作用，因而最合秋燥所引起的咽乾肺燥及有幾聲咳嗽的人飲用。這湯尤合有些血壓而大便又不甚暢通之人飲用。此湯又有消解積滯作用，也是小兒積滯的最佳湯水之一。

4. 玉竹紅棗瘦肉湯

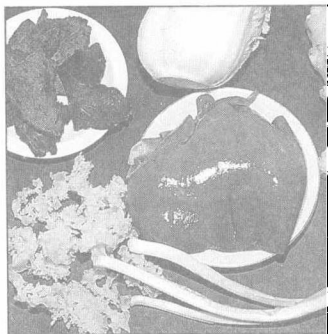
這是一道價廉味美而適合秋燥季節的好湯水。不少人不大認識玉竹的性味

功能，而不大愛用。其實玉竹性近於平，或微傾向於涼，卻有滋陰補虛、潤心肺功能。「廣西中藥誌」說：玉竹能「養陰清肺、潤燥、治陰虛、多汗、燥咳、肺痿」。玉竹配瘦豬肉、紅棗煲湯，是取瘦肉的滋陰及取紅棗的健脾防膩而美味。

5. 沙參靈芝瘦肉湯

材料爲：山東嫩靈芝三錢、南沙參三錢、北沙參三錢、百合三錢、大棗四枚，適量水煲用。此湯一般人均可作平常湯水用，但最合平時有慢性氣管炎而一到秋燥天氣便發作者，作調理性湯水飲用。不過，這類人要勤些煲飲。

2.



豬肝綠豆粥

此品保肝明目、利水消腫，甚合一些製衣工友食用。

「豬肝綠豆粥」是一味保肝明目、利水除濕的保健粥品。這味粥品，源出明代李時珍所著「本草綱目」。我們都知道，李氏這部著作，是部經過長期蒐集和系統總驗的不朽鉅著。它所收集的驗方驗藥，不但為中國人所樂用和推崇，更為世界多國人民所吸取接納；讚譽這著作為「東方醫學鉅典」。

「豬肝綠豆粥」煮法簡單如下：綠豆一兩七錢，米三兩，將兩味洗淨煮粥。煮到豆與米都熟爛時，加入切碎的新鮮豬肝三兩。待豬肝熟透，即可食用。食時不宜加鹽。

現代中國醫家經過實驗，也認為此味粥可治療營養性視弱和浮腫諸症。（見「藥膳食譜集錦」）