銀魚性平味甘 健胃益肺利水

■總食材

宋代詩人張先曾賦有「春後銀魚霜下鱸」的名句，把銀魚與鱸魚並列為魚中珍品。清康熙年間，銀魚就被列為「貢品」。銀魚（White Bait）是指鯡魚苗或小鯡魚，在香港叫白飯魚。銀魚營養價值高，全年都有供應，但春夏兩季時肉質更肥美。生鮮或冷凍魚都有賣，海味店亦有經過曬製成的銀魚乾，日式超市的「しらす」（shirasu）就是經過川燙的銀魚，色、香、味、形跟鮮銀魚相若，入手方便，很容易烹調成各種名菜佳餚，今期就用上這種銀魚為大家做出三款養生美食。

文、圖：小松本太太

■以銀魚為主食材烹調的養生菜。

中醫認為，銀魚性平味甘，具有補虛、健胃、益肺、利水的功效，可治脾胃虛弱、肺虛咳嗽等疾患，尤適宜體質虛弱、營養不足、消化不良、虛勞等症者食用。《本草綱目》記載：銀魚「食之甚美味甘無毒，可作『羹食』，寬中健胃，補肺清全，滋陰火，補虛勞。」《食療本草》亦載：「銀魚利水，潤肺止咳。」《醫林纂要》中曰：銀魚「補肺清金，滋陰，補虛勞。」

據現代營養學分析，銀魚中蛋白質含量為72.1%，具有高蛋白、低脂肪之特點，營養價值極高，肉質細膩，潔白鮮嫩，無鱗無刺，無骨無腸，無腥，含多種營養成分。碳水化合物、多種氨基酸、鈣、磷、鎂，以及維B1、B2、尼克酸等成分，能保護心臟，提高人體免疫力，有延緩衰老、美容養顏的功效，同時還能預防大腸道疾病。

而且，銀魚通體無鱗，魚身細小，可以原條食用，所以被國際營養學會確認為整體性食物（即內臟、頭、翅等均不去掉，可整體食用），現時，整體性食物被視為天然的「長壽食品」。

銀魚香葱煎蛋

材料：

雞蛋	3隻
銀魚	20克
葱	10克
鹽	1/4茶匙
油	1湯匙

製法：

1. 葱切碎備用；
2. 雞蛋、10克銀魚及葱花拌勻成蛋漿備用；
3. 燒熱易潔煎蛋鑊後下油適量；
4. 將1/3蛋漿倒入鑊內鋪勻煎成半凝固蛋皮；
5. 將餘下的銀魚置放在半凝固蛋皮邊上；
6. 將蛋皮向另一邊推捲成蛋卷；
7. 重複以上步驟至將餘下蛋漿煎成凝固厚蛋卷；
8. 取出切件上碟即成。

銀魚炒茄子

材料：

茄子	200克
銀魚	20克
赤唐辛子（指天椒）	2隻
油	2湯匙
水	2湯匙
豆瓣醬	2茶匙
味醂	2茶匙
醬油	2茶匙

製法：

1. 茄子切滾刀塊備用；
2. 將赤唐辛子（指天椒）剪成圈狀備用；
3. 燒熱鑊、下油，將赤唐辛子（指天椒）放入炒香；
4. 茄子投入鑊內，注水，大火均勻炒，蓋上鑊蓋炆燒約1分鐘；
5. 掀起鑊蓋，見茄子熟軟後加入豆瓣醬、銀魚、味醂及醬油炒均勻即成。

銀魚大葉番茄飯

材料：

米	1杯	水	1杯
番茄	1個	銀魚	20克
大葉	4片	黑芝麻	少許

製法：

1. 番茄洗淨、去蒂備用；
2. 米洗淨置入電飯煲內，加入番茄及2片大葉，注水、蓋上電飯煲蓋，按煮飯鍵；
3. 餘下的大葉捲起、切碎備用；
4. 飯熟後，將電飯煲內的大葉取出扔掉；
5. 將銀魚、黑芝麻及切碎備用大葉灑入電飯煲，與番茄及米飯拌勻後捏成飯糰即成。

養生攻略

香港註冊中醫師 楊沃林

仙草「石斛」

老何從加拿大打來越洋電話，問我石斛怎樣煲湯食用。老何講了幾次「石霍」，我告訴他：這個「斛」字廣東話讀「合」字；普通話唸「糊」字。

清高宗乾隆皇帝愛新覺羅．弘曆，是中國歷代帝王中最長壽的，享年89歲。

滿族是北方遊牧民族的後代，他們曾在馬背上謀生，又在馬背上奪取天下。因此，滿族的八旗子弟從小就要接受騎術訓練。弘曆自小就苦練騎馬、射箭，刀槍拳棍樣樣精通。他在位時，每年都要舉行盛大的「演兵式」，各部將都要在武藝上較量一番。而乾隆皇帝每每最後登場，作騎射表演，他十箭總有七八支射中靶心，技藝不凡。每年秋天，乾隆皇帝都要去木蘭圍場打獵，著名的「木蘭秋」由此而來。

乾隆皇帝根據古代中醫的理論，為自己制訂了養生十六字訣：「吐納臟腑，活動筋骨，十常四勿，適時進補」。數十年間，他堅持黎明即起，做呼吸吐納的氣功鍛煉，堅持早晚「叩齒三十六」，天天提肛「撮穀道」，時常「鳴天鼓」。年逾八旬仍耳聰目明。他晚年時曾接見英國使者馬嘎爾尼，該使者描述他見到的乾隆皇帝：「觀其風神，年雖八十三歲，望之如六十許人，精神矍鑠，可以凌駕少年」。由此可以證明乾隆皇帝的身體非常健康。

乾隆皇帝貴為九五之尊，在位時又是繁榮盛世，稀世奇珍的各類補品一應俱全，但他「適時進補」卻對石斛情有獨鍾。無論他自己的日常飲食，還是宴請筵席，幾乎都有石斛這一味滋補品。乾隆皇帝在80歲生日時，宴請100位長壽老人，筵席上就有「石斛燉湯」這道養生湯。

石斛，又名鐵皮楓斗，生長在懸崖峭壁的陰涼處，常年受天地之靈氣；吸日月之精華，是滋陰清潤的極品仙草。

石斛的品種很多，香港參茸店大多都標示自己出售的是霍山石斛（其實有些是江浙、廣東、雲南等地的種植石斛）。霍山石斛即鐵皮石斛，產於安徽。

《神農本草經》將石斛列為具有「輕身延年」作用的上品藥物。石斛含有多種微量元素，這些微量元素對於人體的健康長壽有着密切的關係，石斛對人體的抗衰老作用比一般的藥物對人體的抗衰老作用更廣泛，更全面。

石斛含石斛鹼、石斛胺、石斛次鹼、石斛星鹼、石斛因鹼、6-羥石斛星鹼，尚含黏液質、澱粉。石斛含有的生物鹼在不同的品種中，也是不同的。

多糖成分是鐵皮石斛的主要有效成分，多糖成分能夠清除自由基，具有抗氧化活性，可以調節機體免疫力，減少疾病的產生，抑制腫瘤，延緩衰老。

鐵皮石斛中除含有多糖外，還含有17種氨基酸及多種礦物質是人體必不可少的營養成分。由此可見，鐵皮石斛具有明顯的機體調節功能和防病作用，可以作為保健食品的主要原料之一。

石斛中還含有聯苄、菲類、銅、酯類化合物，這些物質有不同程度的抗突變，抗腫瘤活性，還有活血化瘀，抗血栓的作用。

■石斛 網上圖片

健康資訊

2019世界口腔健康日 定期牙科檢查預防口腔癌

口腔癌是致命的疾病，儘管外科手術及放射治療取得了進展，仍有半數患者在確診後5年內去世，即使初期腫瘤治療成功率高，但晚期腫瘤症狀的延遲出現及整個口腔廣泛的多灶性癌病都會影響病情的預後。

香港大學牙醫學院口腔頜面外科專家希望藉着3月20日的世界口腔健康日，與大眾分享口腔癌最新發展趨勢和有關數據，提高大眾對口腔癌的關注及認識。香港大學牙醫學院口腔頜面外科臨床教授湯迅教授（Professor Peter Thomson）表示：「在21世紀，口腔癌的發病率正達到流行病的程度，全球每年新增病例約300,000宗，單在中國就有40,000宗。本港口腔癌病患者數目正不斷上升。

口腔癌主要由口腔黏膜的鱗狀細胞癌引起，醫學界對正常口腔黏膜如何演變成口腔癌仍然所知甚少，然而大多數口腔腫瘤都會經過「癌症前期」階段，牙醫可以通過標準口腔檢查分辨出來，這為干預和治療方案提供了重要機會。

根據政府統計處2014年的數據顯示，少過半數的香港人有定期接受牙科檢查；而年齡在45歲或以上之高危族當中，更少於37%的人有定期檢查口腔。「口腔癌病患者前來就診時大多已是晚期口腔癌，難以治癒。」湯迅教授續說。他指出口腔癌症或癌前病變的早期病徵，包括經久不癒的口腔潰瘍、紅白色的黏膜斑塊和口腔或頸部原因不明的腫脹，這些病徵均可透過牙科檢查發現。

■香港大學牙醫學院口腔頜面外科臨床教授湯迅教授

醫訊

中藥+針灸提高IVF成功率（上）

隨着社會經濟發展，工作生活壓力加大，環境污染加劇，不孕症患者人數增加，以體外受精——胚胎移植（in vitro fertilization and embryo transfer, IVF-ET）為代表的輔助生殖技術得以飛速發展，成為不孕症治療史上的重大事件。但是由於不孕症患者的多樣性，不孕症疾病本身的複雜性，輔助生殖技術亦面臨諸多局限與挑戰，其報嬰率一直徘徊在30%~40%之間。

中醫藥治療不孕症歷史悠久，早在2,000多年前的古籍中就已經出現對「不孕」「求嗣」「種子」的描述。中醫藥的獨特優勢，在不孕症的治療中發揮着越來越多的作用。中醫藥多靶點、多系統的治療作用被越來越多的西醫生殖學家所接受並與輔助生殖技術一併應用於不孕症的治療中。

臨床上應用比較廣泛的是中藥（湯劑）與針灸，中藥可整體調節機體內分泌環境，通過改善卵泡質量、提高卵巢儲備功能、改善子宮內膜容受性、輸卵管內環境，提高獲卵數、受精率，促進胚胎着床、發育，增加IVF-ET的成功率，減少控制性卵巢刺激（controled ovarian stimulation, COS）併發症的發生，並對已發生的併發症採取針對性的治療，中藥具有安全性高，副作用小的優勢。

中醫治療主要根據IVF的不同階段採用不同的方法進行治療，一般分為降調期、促排卵期和移植後期，除口服中藥外，還配合耳穴及藥膳飲食療法。

降調期調肝健脾、清心安神、調和陰陽、撫卵靜養。常選用黨參、黃芪、珍珠母、酸棗仁、葛根、綠梅花、三七花、代代花、薄荷、甘草等，同步使用耳穴貼療法，取神門、心、脾、肝貼壓，同時予以降調煲。

卵泡募集期予滋腎調肝、清心安神，調和陰陽，助卵長養，常選用生熟地、石斛、山藥、蓮肉、蓮心、月季花、甘草等。

同步使用耳穴貼療法，取內分泌、皮質下、腎、肝、心五穴貼壓，同時辨證予以暖巢煲或養泡煲。

移植後期滋補腎精，助膜長養，中藥選用黨參、黃芪、蘇梗、山藥、苧麻根、蓮心、寄生、甘草等。取盆腔、脾、腎、心耳穴貼壓，藥膳予着床煲。

文：香港仲景堂中醫綜合診療中心主任中醫師郭岳峰