



泥鰍黑豆 芝麻湯

抗血管硬化 增加免疫力

□ 蘇元元中醫師

自古泥鰍魚就有「水中人參」的美譽，性平味甘，具補中益氣、補腎壯陽、祛風利濕功效，可用於消渴、陽痿、肝炎、痔瘡、盜汗、水腫、癬疥等症。

現代醫學研究表明，泥鰍所含蛋白質較高，亦易為人體吸收，並含二十碳戊烯酸，能抗血管硬化，並含鈣、磷、鐵、鋅及維他命A、B、B₂、E、尼克酸等，增強人體免疫功能。臨床發現，泥鰍尤其對肝病有療效，能促進黃疸消退，使轉氨酶等酵素下降；癌症及糖尿病、高血壓病者長期食用亦有一定幫助。

用料：泥鰍魚一斤，黑豆二兩，黑芝麻一兩，陳皮一角，薑一塊。

方法：泥鰍洗淨去頭尾及內臟，在油鍋中加薑二片，煎至微黃備用。湯鍋中放水適量，放入黑豆、芝麻等料，煲至水沸改以文火煲20分鐘，放泥鰍再煲至黑豆淋軟，加調味即可食用。

功效：補脾健腎，養血生髮，含脂肪量極低，老少皆宜。

* 小孩子及長者飲用泥鰍魚湯時，需小心魚骨。

