



## 食药同源与健康

河流、大海除了给文人墨客留下宝贵的写作题材,还衍生了无数的水生植物和动物,其中很多种类不但可以作为食材,还可以作为中药材使用。本期开始,就和大家聊一聊“水里的药材”。首先就从牡蛎说起吧!

### 牡蛎的历史

牡蛎,广东人习惯称之为“生蚝”。它的软体部位可以食用,不但味道鲜美,而且有滋补作用,它的贝壳就是中药材。牡蛎有着悠久的历史,古希腊时期,它是贵族和富人的食品;古罗马,它被称为“海中牛奶”,证明它的营养价值十分之高。生蚝含有多种维生素和矿物质,其中钙含量接近牛奶,铁含量更是远超牛奶。

在我国,汉朝就开始有养殖牡蛎的记载,及至宋朝养殖方法趋于成熟,“插竹养蠔”的方法更是沿用至今。据《东莞县志》记载,苏轼被贬至惠州时,爱上了生蚝,还特意写下了文章《食蚝》来纪念。

牡蛎进入中药使用的历史记载,最早是汉朝的《神农本草经》:“蚝,蚌属,似蠔,微大,出海中,今民食之。”

宋朝的《本草图经》则对它的形态记载较为详尽:“今海旁皆有之,而南海、闽中及通泰间尤多。此物附石而生,硃礁相连如房,故名蚝房……每一房内有蠔肉一块,肉之大小随房所生……”

而明朝的《本草纲目》主要记载它的功效:“化痰软坚,清热除湿,止心脾心痛,痢下,赤白浊,消疝瘕积块,癭疾结核。”由此可以证明,古人早就把牡蛎“药食同源”了。除了食用和药用,牡蛎还有一“绝”呢!

### 牡蛎的来源和作用

牡蛎是珍珠贝目、牡蛎科软体动物的统称,全世界大约有100多种,我国发现20余种。

来源:本品为牡蛎科动物近江牡蛎、长江牡

## 岭南水产中药之牡蛎

作者:陈文东

蛎或大连湾牡蛎等的贝壳。全年采集,洗净,去肉取壳。

### 种类及产地:

长牡蛎:分布于天津、辽宁、山东、河北沿海地区。

近江牡蛎:分布于辽宁、河北、山东、浙江、广东、福建等沿海地区。

大连湾牡蛎:分布于山东、辽宁、河北、福建、广东等沿海地区。

性味:咸,微寒。归肝、胆、肾经。

功效:重镇安神,潜阳补阴,软坚散结。

用法用量:

内服:煎汤,9克~30克,先煎。

### 牡蛎的服用

#### 一、药用

牡蛎可以治疗:

1. 益阴潜阳

生用可以治疗阴虚阳亢之潮热盗汗、头痛晕眩、烦躁失眠等证。

2. 软坚散结

可以治疗瘰疬、肿块。

3. 固涩

煅牡蛎可以治疗多汗、遗精、带下、崩漏、泄泻等证。

4. 与乌贼骨同用,治疗胃酸过多。

#### 二、膳用

在岭南地区,走遍大街小巷,无处不见吃“蚝”的店铺,上至出名的大酒店,下至无名的小店,各自有“蚝”的吃法和制作方法,多种口味都大受欢迎:蒸、烤、焗、炒、煮、煎,甚至煲汤、煮粥都可以。下面就介绍几个有代表性的食用菜谱。

#### 蚵仔煎

蚵仔煎是闽南、台湾和潮汕地区的经典小吃之一。

材料:海蛎(用酱油腌制),鸡蛋、胡萝卜、包菜(切丝)、葱花、生油、酱油、盐等。

### 步骤:

1. 鸡蛋打散,放入适量的盐。

2. 锅中倒入生油,然后放入海蛎,文火慢煎两三分钟再翻动,放入胡萝卜、包菜丝。

3. 把蛋液沿海蛎的边缘慢慢倒入,剩下的蛋汁倒入中间。

4. 转动锅子,让蛋汁流动,形成圆形。

5. 蛋液快干时,关小火烘干即可。

#### 蒜蓉粉丝蒸生蚝

这个做法深得广东人的喜爱,蒜蓉和粉丝不但没有夺走生蚝的味道,反倒把生蚝的鲜味带出,一口咬下去,满口溢香,其味无穷。

材料:生蚝,龙口粉丝(浸泡切段)、葱花、生油、蒜蓉、辣椒、盐、糖、酱油等配料。

### 步骤:

1. 生蚝切壳取肉,壳洗干净备用。

2. 生油、蒜蓉、辣椒、盐、糖、酱油、葱花等放入锅中炒香(自制蒜蓉酱)。

3. 加一两勺蒜蓉酱和粉丝拌均匀。

4. 取出洗净的壳,每个平均加入粉丝、生蚝肉和蒜蓉酱。

5. 放入蒸锅里蒸八分钟,加葱花,淋上热油,即可。

#### 姜葱炒生蚝

这道菜是最普通寻常人家的做法,但做出来的生蚝嫩滑美味,香气四溢。

材料:生蚝(洗净)、姜、葱、剁椒、糖、盐、油。

### 步骤:

1. 生蚝煮一下(8-9成熟)。

2. 配料放入锅里炒香,再放入生蚝(不用炒太长时间),最后放葱一起炒大概两三分即可。

陈文东 广东省中医院中药师,广东省科普作家协会食药同源健康专业委员会委员

广东春季气候潮湿,不少人由于饮食油腻、缺乏运动,易引起湿气重、肥胖。改善可从饮食、运动、休息、情绪等方面入手。如饮食均衡,多吃蔬果,适当增加运动;保持充足睡眠,调节情绪;食用祛湿食药同源的美食等。如冬瓜利尿通淋,荷叶裨助脾胃,鲫鱼除湿利水,赤小豆利水消肿,薏仁健脾祛湿,茯苓祛湿利水,五指毛桃行气利湿,淮山健脾益肾,陈皮燥湿化痰,砂仁化湿开胃……这些岭南常见的食材,均有助于祛湿减肥。

## 祛湿又减肥的食药同源美食

作者:陈鹏

陈鹏 一级健康管理咨询师,国家二级心理咨询师,深圳城市学院教师继续教育授课专家,科普作者。

以下推荐一些食药同源的美食:

**冬瓜排骨海带汤:**冬瓜有利尿消肿的功效,排骨和海带富含营养,共同煲汤可以祛湿减肥。

**荷叶粥:**荷叶具有清热利湿的作用,煮粥食用能帮助排出体内湿气。

**鲫鱼豆腐汤:**鲫鱼和豆腐都是营养丰富的食材,一起煮汤有助于祛湿和控制体重。

**赤小豆薏仁水:**赤小豆和薏仁都有祛湿的效果,煮水喝可以减轻湿气,促进新陈代谢。

**薏米茯苓粥:**将薏米和茯苓一起煮粥,薏米具有利尿消肿、健脾祛湿的作用,茯苓有助于利尿渗湿。

**五指毛桃鸡汤:**用五指毛桃与鸡肉一起煲汤,五指毛桃有健脾补肺、行气利湿的功效。

**淮山芡实瘦肉汤:**将淮山、芡实和瘦肉一起炖汤,淮山和芡实都能健脾益气,有助于祛湿减肥。

**陈皮砂仁茶:**将陈皮和砂仁泡茶饮用,陈皮能理气健脾,砂仁有化湿开胃的作用。

这些美食所用的材料,其祛湿作用在《本草纲目》中都有记载和描述:

**冬瓜:**《本草纲目》提到,冬瓜能“利小便,止渴”,具有利尿通淋的功效,可帮助排出体内湿气。

**荷叶:**荷叶被认为有“生发元气,裨助脾胃”的作用,能清热解暑、利湿止血。

**鲫鱼:**鲫鱼在《本草纲目》中被记载为“和中补虚,除湿利水”,可用于补虚和祛湿。

**赤小豆:**赤小豆被描述为“行津液,利小便,消胀,除肿,止吐”,有利水消肿、除湿解毒的功效。

**薏仁:**薏仁能“健脾益胃,补肺清热,去风湿胜湿”,常用于健脾祛湿。

**茯苓:**茯苓被认为具有“利窍去湿,利小便”的功效,有助于祛湿利水。

**五指毛桃:**五指毛桃被记载有“健脾补肺,行气利湿”的作用,可用于脾虚湿困的调理。

**淮山:**淮山被描述为“益肾气,健脾胃,止泄泻,化痰涎,润皮毛”,有健脾益肾、祛湿的效果。

**陈皮:**陈皮被认为有“理气健脾,燥湿化痰”的功效,可用于调理湿气内阻。

**砂仁:**砂仁能“化湿开胃,温脾止泻”,有化湿行气、温中止泻的作用。

食药同疗的功效有个体差异,因此,应根据个人实际选用,或咨询相关的医生与健康管理者。而保持健康的生活方式,包括合理饮食、适度运动、良好的作息等,对于维持身体健康也非常重要。