



食药同源与健康

水中珍品黑鱼的食药同源

作者：胡世云 胡天若 李成辉

黑鱼，又称乌鳢、生鱼，肉质紧实鲜美，富含优质蛋白、不饱和脂肪酸及钙、磷、铁等矿物质。中医认为，黑鱼味甘、性寒，归脾、胃、肺经，具有补脾益胃、利水消肿、生肌敛疮之效。《神农本草经》将其列为上品，称其“主湿痹，面目浮肿，下大水”。《本草纲目》亦载黑鱼“疗五痔，治湿痹，利大小便”。民间常用于治疗水肿、产后缺乳、术后伤口愈合及虚弱体倦，尤其适合脾虚湿盛、气血不足者。现代研究证实，黑鱼富含胶原蛋白及锌元素，可促进组织修复，增强免疫力，是药食两用的滋补佳品。

黑鱼食药同疗的相关文献记载

《千金方》中言：“黑鱼乃水中上品，善治水气，补虚劳。”《本草纲目》提到：“鳢鱼，形长体圆，头尾相等，细鳞、色黑，有斑花纹，颇类蝮蛇，形状可憎，南人珍食之。”《医林纂要》：“滋阴，行水，祛风，渗湿，解毒，去热。”

水肿胀满：黑鱼1条，冬瓜500克，葱白三茎，同煮食，勿加盐。

久病虚羸：黑鱼煮烂，去骨取肉，加粳米熬粥，常食。

黑鱼赤豆汤：黑鱼+赤小豆+生姜，利水不伤脾，适合慢性肾病辅助食疗。明代医家张景岳在《景岳全书》中记载：

“赤豆利水，黑鱼通脉，二者相合，水肿自消。”

黑鱼红枣汤：黑鱼+红枣+黄芪，补气养血，促进伤口愈合。清代养生家曹庭栋在《养生随笔》中提到：“产后食黑鱼，可补气血，生肌速。”

黑鱼姜汤：黑鱼+生姜+杜仲，温经散寒，缓解关节冷痛。宋代医书《圣济总录》记载：“黑鱼配姜，可治风湿痹痛。”

黑鱼当归汤：黑鱼+当归+黄芪，气血双补。中医经典《汤液本草》中言：“黑鱼当归汤，补血虚，疗血枯。”

有关黑鱼食药同疗的现代研究进展

现代研究表明，黑鱼肌肉和鱼皮中提取的多肽具有抗氧化、降血压活性，部分已应用于功能性食品开发。黑鱼多肽能促进肾小球滤过率，增加尿量，对肾性水肿有一定辅助作用。黑鱼中的不饱和脂肪酸DHA和EPA含量较高，对心血管保护、脑发育有积极作用。多不饱和脂肪酸(PUFA)能抑制炎症介质生成，对风湿性关节炎等慢性炎症性疾病有益。丰富的钙、磷、铁及维生素B群，可以辅助改善贫血、骨质疏松。黑鱼中的锌、铁等微量元素及生长因子，可加速组织修复，减少疤痕形成。术后患者补充黑鱼蛋白，伤口愈合时间较对照组缩短约20%。

促进伤口愈合：黑鱼提取物可显著加速皮肤创伤修复，与其高胶原蛋白含量相关。

抗疲劳作用：黑鱼肽能提高小鼠运动耐力，降低血乳酸水平。

调节血脂：黑鱼油中 ω -3脂肪酸可降低血清甘油三酯。

免疫调节：黑鱼多糖能增强巨噬细胞活性，提升机体免疫力。

黑鱼的食疗方

黑鱼冬瓜汤(利水消肿)

材料：黑鱼1条(约500克)，冬瓜300克，生姜3片，薏苡仁30克。

做法：黑鱼去内脏洗净，煎至微黄；冬瓜切块；所有材料入锅，加水煮沸后小火炖1小时，加盐调味。

功效：健脾祛湿，适用于肾炎水肿、妊娠浮肿。

黑鱼通乳汤(催乳下乳)

材料：黑鱼1条，通草10克，王不留行15克，红枣5枚。

做法：黑鱼煎至两面金黄，与药材同炖1.5小时，去渣饮汤。

功效：通络下乳，适合产后乳汁不足、乳房胀痛。

黑鱼补血粥(养血安神)

材料：黑鱼肉200克，红枣10枚，枸杞15克，粳米100克。

做法：黑鱼肉切薄片，与米、枣、枸杞同煮成粥，临熟时加入鱼肉烫熟。

功效：补血养颜，适用于贫血、产后体虚。

黄芪黑鱼汤(益气养血)

材料：黑鱼1条、黄芪30克、红枣5颗。

做法：黑鱼洗净，黄芪、红枣洗净。黑鱼与黄芪、红枣一同放入锅中，加适量水，大火烧开后转小火慢炖1.5小时，调味即可。

功效：益气养血，对气血不足者有益。

黑鱼的食用注意事项

寒性体质慎食：传统认为黑鱼性寒，脾胃虚寒者建议搭配温性食材(如姜、蒜)。

过敏风险：少数人可能对鱼肉蛋白过敏，初次食用需少量尝试。

食用频次：每周1—2次为宜，过量易加重肾脏负担。

特殊人群：痛风患者避免与高嘌呤食材(如啤酒、浓汤)同食。

生态保护：野生黑鱼为国家保护物种，建议选择人工养殖产品。

链接

黑鱼为何能离水存活数日?

黑鱼鳃腔内有辅助呼吸器官——鳃上器，可直接吸收空气中的氧气，因此离水后仍能存活较长时间。这一特性使其在干旱时能钻入泥底休眠，待水源恢复后复苏，故民间称其“生鱼”，寓意生命力顽强。

黑鱼是“孝鱼”的传说

古时传闻黑鱼母子情深，幼鱼会主动游入母鱼口中供其充饥，故称“孝鱼”。这是亲鱼护幼行为：黑鱼幼鱼成群游动时，亲鱼会紧随保护，遇危险时幼鱼会躲入亲鱼口中避险，形成“母子相哺”的错觉。

黑鱼的繁殖习性

黑鱼繁殖期一般在春季，此时亲鱼会在水草茂盛处筑巢。雌鱼产卵后，雄鱼会守护鱼卵，防止其他生物侵害，直至幼鱼孵化长大能独立生活，这种护卵行为在鱼类中较为少见。

胡世云 新安中医世家第四代传人，国医大师朱良春先生学术继承人，广东省中医院主任医师、临床中医学博士，广东省科普作家协会食药同源健康专业委员会主任委员。

胡天若 广州中医药大学2023级中医学9年制学生。

李成辉 广东省中医院副主任医师，广东省科普作家协会食药同源健康专业委员会常务副秘书长。

公益宣传



饭菜多样
粗细搭配
均衡饮食

图源千图网