



广东鲮的食药同源

胡天若 胡世云 李成辉



广东鲮食疗方

（一）广东鲮山药汤（健脾益胃）

材料：广东鲮1条（约500克）、山药200克、生姜3片、红枣5颗、盐少许。

做法：广东鲮处理干净，表面划刀，用少许盐和料酒腌制10分钟；山药去皮切块，红枣去核备用。锅中放少许油，将鱼煎至两面微黄，加足量清水，放入生姜、红枣，大火煮沸后转小火煮30分钟。加入山药块，继续煮20分钟，至山药软烂，加盐调味即可。

功效：健脾益胃、补气血，适用于脾胃虚弱、食欲缺乏、面色苍白者。

（二）清蒸广东鲮（补虚损）

材料：广东鲮1条（约500克）、葱段、姜片、蒸鱼豉油2勺、料酒1勺、食用油少许。

做法：鱼处理干净，在鱼身两侧划斜刀，放入盘中，铺姜片、淋料酒，静置10分钟。蒸锅加水烧开，放入鱼盘，大

火蒸8分钟至10分钟，关火后焖2分钟。取出鱼盘，倒掉汤汁，铺上新葱段，淋上热油激发香味，最后浇蒸鱼豉油即可。

功效：补虚损、强筋骨，适合术后恢复期、体质虚弱及老人儿童食用。

（三）广东鲮豆腐汤（利水消肿）

材料：新鲜广东鲮1条（约500克）、嫩豆腐1块（约200克）、生姜2片、葱花少许、盐适量、白胡椒粉少许、食用油少量。

做法：广东鲮处理干净，洗净后用厨房纸巾吸干表面水分；豆腐切成小块，放入清水中浸泡片刻，去除豆腥味。热锅冷油，放入姜片炆锅，放入广东鲮煎至两面金黄，加入适量清水，大火煮沸后转中火煮15分钟。放入豆腐块，继续煮10分钟，至豆腐入味、汤色浓郁。加入盐、白胡椒粉调味，撒上葱花，即可出锅。

功效：利水消肿，补充蛋白，适合体内湿气较重、轻微水肿人群。

（四）陈皮蒸广东鲮（健脾祛湿）

材料：新鲜广东鲮1条（约500克）、陈皮1小块（提前泡软）、生姜3片、蒸鱼豉油2汤匙、葱丝适量、食用油1汤匙。

做法：广东鲮处理干净，在鱼身两侧划刀，放入盘中，铺上姜片；陈皮泡软后去除白瓤（减少苦涩味），切丝，撒在鱼身上。蒸锅加水烧开，将鱼盘放入蒸锅，大火蒸8分钟至10分钟（根据鱼的大小调整时间，确保鱼熟透）。取出鱼盘，倒掉盘中多余的汤汁，捡去姜片，撒上葱丝。另起锅，烧至食用油冒烟，淋在葱丝上，再浇上蒸鱼豉油，即可食用。

功效：理气健脾，祛湿化痰，适合痰湿体质、腹胀、咳嗽痰多者。

古代文献和现代文献对广东鲮的记载

（一）古代文献

目前尚无专门针对“广东鲮”的明确古代典籍记载，因古代对鱼类的命名与现代分类存在差异，广东鲮多归为“鲮鱼”范畴，相关功效记载如下。

《食疗本草》：“鲮鱼，调胃气，利五脏，和芥子酱食之，助肺气，去胃家风。”

《本草纲目》：“鲮鱼，甘平无毒，主治暖胃和中，止泻痢，补虚损。”

《饮膳正要》：“鲮鱼，味甘，平，无毒。主调中，益五脏，利肠胃。”

（二）现代文献

《中国药典临床用药须知（2020年版）》：淡水鲮类（含广东

鲮）富含优质蛋白，可作为脾胃虚弱、营养不良人群的膳食补充，辅助改善消化吸收功能。

《广东鲮的营养成分分析及保健价值评估》：研究表明广东鲮蛋白质含量达18.2%至19.5%，含8种必需氨基酸，且钙、铁含量高于普通淡水鱼，具有一定补血、强骨的膳食保健作用。

《南方常见淡水鱼的食药价值研究》：广东鲮性平味甘，归脾胃经，临床观察中可辅助缓解脾胃虚弱型消化不良，与中医“健脾益胃”理论相符。

《广东鲮脂肪酸组成分析》：其富含Omega-3不饱和脂肪酸，有助于调节血脂，对心血管健康有一定辅助保护作用。



食用注意事项

（一）控制食用量

虽然广东鲮营养丰富，但任何食物都不宜过量食用。过量食用广东鲮可能增加肠胃消化负担，导致腹胀、消化不良等问题。一般建议成人每次食用量控制在500克以内，儿童和老人根据消化能力适当减少。

（二）特殊人群谨慎食用

过敏体质人群：对鱼类过敏的人群应避免食用广东鲮，以免引发皮肤瘙痒、红肿、呼吸

困难等过敏反应，若食用后出现过敏症状，需立即就医。

痛风患者：广东鲮属于中低嘌呤食物，痛风急性发作期患者应避免食用；缓解期患者可少量食用，但需注意食用量，并搭配大量水分摄入，促进尿酸排泄，避免诱发痛风。

消化功能较弱者：老人、儿童及肠胃功能紊乱者食用广东鲮时，应选择清淡的烹饪方式，如清炖、清蒸，避免油炸、红烧等油腻做法，且需确保鱼肉

熟透、软烂，便于消化吸收。

（三）避免与某些食物同食

从饮食搭配角度出发，食用广东鲮时应避免与柿子、浓茶等食物大量同食。柿子和浓茶中含有鞣酸，可能与广东鲮中的蛋白质结合形成不易消化的沉淀物，引起肠胃不适，如腹痛、便秘等。建议食用广东鲮后，间隔1小时至2小时再食用柿子或饮用浓茶。

拓展知识

广东鲮的“地域食疗特色”：在广东、海南等产区，民间常用广东鲮搭配五指毛桃、土茯苓等当地药材煲汤，认为其能增强祛湿健脾的功效，尤其适合南方潮湿气候下，因湿气重导致的身体困重、舌苔厚腻人群，这一用法是地域气候与食材特性结合的饮食经验总结。

广东鲮与“四大家鱼”的食药差异：相比青、草、鲢、鳙四大家鱼，广东鲮的蛋白质更易被人体吸收（氨基酸评分达0.89，高于草鱼的0.82），且中医认为其“补而不腻”，不像草鱼、鲢鱼过量食用易生痰湿，更适合脾胃功能较弱的人群长期作为滋补食材。

广东鲮与武昌鱼的渊源：广东鲮实为鳊属模式种，因“才饮长沙水，又食武昌鱼”诗句而闻名。但武昌鱼主要指产于湖北梁子湖的团头鲂，而广东鲮分布更南，体型较狭长，背鳍硬刺更强壮，是珠江流域特有亚种。

胡天若 广州中医药大学2023级中医学9年制学生

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

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