

祛病強身 食療中草藥

□註冊中醫 李甯漢 張柏和

食療法源遠流長，我們的祖先從採食植物和狩獵中逐漸了解到不同食物對人體的影響，經過長時間的經驗累積，形成了一套利用食物作為祛除疾病的概念和方法。從春秋戰國時期成書的《黃帝內經·素問》中提出「藥以祛之，食以隨之」，說明遠古時期我們祖先已明確提出了食療的概念；書中又提到「五穀為養，五果為助，五畜為益，五菜為充」的觀點，所謂五穀，即粳米、小豆、麥、大豆、黃黍等；五果指棗、李、杏、栗、桃等水果；五畜是牛、犬、羊、豬、雞等動物；五菜則指葵菜、韜菜、豆芽、野蒜、葱等五種蔬菜。其實這已包括人體日常必須的碳水化合物、蛋白質、脂肪、維生素等供應，對維持人體健康十分重要。各種動植物經過人世世代代的篩選，部分藥性較強的動植物被歸類為藥物，以供醫生祛邪治病；其餘營養價值較高，味道宜人而又兼有治療功效的水陸珍味、穀肉果菜就作為食療之用。

以下介紹幾種嶺南地區常用而又具有食療功效的中草藥，以供大家參考：

五指毛桃健脾化濕補氣

五指毛桃（*Ficushirta*）又名南芪，是桑科無花果屬灌木，是山坡、山谷、路旁常見的草藥。其葉變異較大，有時葉片可呈掌狀分裂突出，有如手掌伸出五手指。五指毛桃素有「南芪」的美譽，正因其與日常中藥的「北芪」相近，有補氣的作用，且能健脾化濕，祛痰平喘；又因其燥性較少，適應於很多不同疾病，可治肺結核咳嗽、風濕性關節炎、浮腫、產後乳少等。五指毛桃應用時可與肉類一起煲湯飲用，煲後湯中會散發出一種如椰子的濃郁香氣，令齒頰留香。

土茯苓清熱解毒利濕止癢

土茯苓（*Smilaxglabra*）是百合科攀援灌木，是本地一種常見的野生中草藥，在山間常會發現一些光滑無刺的土茯苓莖枝從路邊或灌木叢中伸出。土茯苓莖枝上常會長出長形的葉子和捲鬚，雖然葉片的形狀與其同科屬的植物樣子接近，不過若將其翻轉，就會發現土茯苓的葉底有一層能被輕易刮掉的白粉，十分特別。土茯苓性味甘淡平，有清熱解毒、利濕的功效；很多皮膚問題屬濕熱為患者都會使用到土茯苓。



土茯苓生地湯

（四人分量）：生地二兩、土茯苓乾品一兩半（鮮品十兩）、豬手一隻、紅棗三個。十二碗水煎兩小時半飲用。功效：清熱解毒，涼血潤膚。治食物或藥物反應、皮膚起風疹塊、丘疹紅點、癢癥。



中



藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中

藥

中