

# 藥膳食療 常用方藥舉隅

□王英傑 註冊中醫師 國際藥膳食療學會副會長

食療，顧名思義，是選擇適合治療某些疾病的藥物，以飲食佐膳的形式，達到既飲食又能治病，也叫藥膳。中醫藥膳有極大的發展空間和經濟潛力，如果我們中醫藥界能群策群力，開發更多的新方和製作工藝，將有更多的人健康受益。

## 中醫食療歷史悠久

食療也是人們在養生保健，益壽延年及防治疾病的重要措施。早在《素問·臟氣法時論》指出：「五臟為養，五果為助，五畜為益，五菜為充，氣味合而服之，以補精益氣」。說明五穀、菜蔬、肉類都是古人類在長期的生活實踐中，怎樣將合乎人類生存的食物加以科學的調配，合理的應用從而達到最佳藥用效果，這也是我們現代

藥膳工作者如何發揚中醫藥偉大寶庫中重要遺產的一項新挑戰。

## 食物配中藥：藥膳辨證

任何食物都有它的陰陽屬性，寒熱溫涼在中醫同行的手中可說是得心應手，食療也就是要選擇適合疾病種類的陰陽屬性，有合理的配方，技術高超的廚師，做出既合乎口味又能治療疾病的菜式，這就是藥膳。

現代醫學發現，大約有30%的癌病發病率與飲食習慣有關，隨着醫學的進步，人類越來越重視日常食品市場中存在着大量的防癌抗癌物質，許多綠色蔬菜、水果、蘑菇、豆類中含有不同程度的抗癌物質，根據美國科學家近30年的大量研

究表明，有60-80%的癌病是可以預防的，如果採取適當、合理、有效的科學手段；如飲食調節，也就是食療，可有效地減少及抑制癌病的發生及死亡。

## 地域飲食文化多姿多彩

我國地大物博，各地的生活習慣也不盡相同，如沿海漁民經常以魚為糧，中原民眾喜歡辛辣，南方百姓喜愛清淡。香港地處東南沿海地帶，飲食習慣來自五湖四海，人們有着多種不同的飲食文化相互滲透，各自發揮着不同的地方民族特色，取長補短，給我們的飲食文化帶來多姿多彩的飲食天堂美譽，下面介紹幾種煲湯方，各位如果有興趣您可以選擇自己合適的湯方試試。



## 熟地杞子淮山煲

藥材：熟地20克、杞子30克、淮山30克、龍眼肉30克。  
作法：上藥可用瘦肉或用雞皆可，雞或瘦肉洗淨，切塊加入上藥即可。  
功效：養陰補血，健脾益腎。  
使用注意：本湯適合一般家庭2-4人食用。

## 黃芪芡實茯苓淮山煲瘦肉

藥材：黃芪30克、芡實20克、茯苓20克、淮山20克、瘦肉500克。  
作法：瘦肉洗淨切塊加入以上藥材，煲煮約一小時，加入食鹽少許，即可食用。  
功效：健脾、補氣血。  
使用注意：此湯溫和，平補氣血，不燥不寒，適應一般家庭2-3人食用。

## 當歸北芪羊肉煲

藥材：當歸10克、北芪30克、生薑30克、羊肉500克。  
作法：羊肉洗淨切塊加入以上藥材煲煮一小時，加鹽少許即可食用。  
功效：大補氣血。  
使用注意：本湯溫而不燥，適合女子經血不足，面色萎黃，脾胃虛寒，適合2-3人食用。

## 首烏桑椹當歸煲

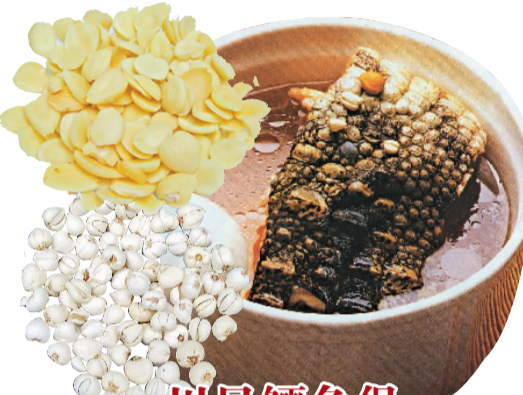
藥材：黑桑椹30克、首烏30克、當歸10克、紅棗十枚（劈開），豬腰肉（豬肌腱肉）一斤。  
作法：上藥與豬肌腱肉一起煲煎一小時。  
功效：益氣養血，調補肝腎。  
使用注意：本方用於治血虛，面色萎黃，眩暈失眠，頭髮早白，腰膝酸痛，適合1-2人食用。

## 茯苓牛膝當歸煲

藥材：肉苁蓉15克、懷牛七15克、當歸10克、生薑三片。  
作法：上藥加入赤肉煲煮一小時。  
功效：補腎助陽，潤腸通便。  
使用注意：本湯適合1-2人食用。

## 鎖陽黃精乳鴿煲

藥材：鎖陽15克、黃精20克、黨參30克、北芪30克、大棗10枚、生薑五片、乳鴿一隻。  
作法：乳鴿洗淨切塊，加入上藥煲煮1至2小時，加鹽少許即可食用。  
功效：補腎益陽。  
使用注意：用於治療腎陽虛，忌冷，肢麻酸痺，關節不利，男子陽痿精冷，女子宮冷不孕，適合2人食用。



## 川貝鱷魚煲

藥材：川貝10克、南杏12克、北杏10克、陳皮5克、鱷魚肉60克、蜜棗二粒。  
作法：上藥煎煮一小時，加入赤肉半斤。  
功效：潤肺止咳，化痰平喘。  
使用注意：本湯是慢性氣管炎患者的福音，適合1-2人食用。

## 辛夷白芷鼻敏湯

藥材：辛夷花10克、白芷10克、川芎10克、羌活10克、瘦肉500克。  
作法：上藥合赤肉一起煲煮一小時。  
功效：疏肺通竅。  
使用注意：本方治療鼻敏感、鼻塞、流涕、鼻水倒流，適合1-2人食用。

## 川芎白芷煲魚頭

藥材：川芎10克、當歸10克、白芷10克、紅棗六枚（劈開）、生薑五片、大魚頭一個。  
作法：魚頭洗淨，加上藥，及水適量煲一小時。  
功效：行氣活血，祛瘀止痛。  
使用注意：本湯用於治頭風頭痛，改善微循環，幫助腦血管的運行，適合2-3人食用。

## 靈芝棗仁茯神煲

藥材：靈芝30克、棗仁20克、茯神30克、龍眼肉20克、百合30克。  
作法：上藥煲湯養心安神，可作水飲，而長期作茶飲無大礙。  
功效：養心安神。  
使用注意：本湯用於治療不眠、心神不寧，適合1-2人食用。



辨證施食 國際藥膳食療學會專欄 《中華醫藥》與國際藥膳食療學會合辦

編者按：中華醫藥版邀得國際藥膳食療學會合作，逢隔周一（雙週刊）推出「辨證施食」專欄，由六月起改為每月第一、二、三、四、五、六、日刊出。專欄由本地中醫專家撰寫臨床對證食療。國際藥膳食療學會的成員來自本地大學中醫藥學院的專家、教授、本地中醫師及營養師，學會致力提倡和推動藥膳食療文化的普及。

# 殘而不廢的人生

最近台灣於深圳設廠的富士康公司，不斷有員工跳樓自殺，因此引起了大家對這件事的關注，即使廠房設置了多種的保安，乃至延聘了專家關心研究，仍然不能阻止自殺者的自殺意念。自殺的人基本上都是四肢健全的人，但內心的不健全，促使他們走上不歸之路。因此，一個人健全與否，並不是以外在的形象來斷定，反而很多四肢不健全，卻積極樂觀的人，給我們很多生活上的啟發。

台灣台北市，張孝群先生是位腦性麻痺患者，小時候在雨傘工廠打工，好奇心使然，偷學了手工製傘，之後並以此維生。他雖然患有腦性麻痺症，但卻不依靠他人，他自製的傘有特色，外層是防水布，中間以抗紫外線的材料製作，最內層則有許多小洞，風可由小洞鑽入，再從第二層鑽出，他說這是龍捲風原理，因此雨傘不易開花。

一般我們用的傘只有十二支傘骨，但他製作的有二十四支傘骨，除了耐用外，傘面所用的布料不吸水也不沾水，即使下雨，進屋前在外抖一抖，水就都抖掉了，一點也不費事。除此之外，他所製造出來的傘，每支的花樣除了漂亮，更具有不同的特色。他將自己製傘比喻為做傘，人人可以做，但不是人人都可以做好，只要有心，即使腦性麻痺，他一樣可以憑堅定的信念，在製傘、賣傘中，過着閃亮的人生。

對於殘廢的定義，一般我們都會設定在身體上的殘缺並失去功能，或者因為某種器官的運作不良，而引起肢體的障礙。但實際上，我們的生活中，很多如張孝群先生一樣的人，他們沒有因身體上的缺陷而自暴自棄，反而更加奮發向上，靠着自己的毅力，讓生命發揮光彩。

一個人因為身體上的缺陷，而引起生活上的不便或工作上能力的降低並不重要；但一個人因為心裡的缺陷，雖有手有腳，卻不自力更生，這種雖身體健全，但心理不健全的人，比起肢體殘缺，但殘而不廢的人而言，其殘缺的狀況更甚。例如最近香港的一則案例，一對靠綜援維生的同居男女，終日沉迷電腦遊戲，疏忽照顧三個月大的女兒，只給女兒稀釋如水的牛奶，導致女嬰活活餓死的慘劇。

記得星雲大師有一首歌是這樣說的：「月亮不一定要圓滿，殘缺也是一種美麗；人生不一定要擁有，享有也是一種福氣。殘缺生命，也能彩繪成美麗的詩篇。」世間上的成敗得失，並沒有一定的指標，就如同貝多芬耳聾之後，卻創造出至今大家流傳最盛的第九交響曲，因此，我們如何健全自己？只在當下的一念。



（逢周三刊出）

（作者為佛光山內地與港澳地區總住持）

自97香港回歸祖國，中醫高等教育在香港的發展有了質的改變，其原因應歸功於中醫的理念本身在順應世界健康潮流中有着極大的合理性。這是因為中醫不僅僅是一種醫術、管理，更重要的是，它是中國人所崇尚的人生觀，是生活態度和生活方式。也正是因為這個原因，中醫養生保健方面的課程很受香港市民歡迎。

## 中醫：精密儀器無法取代

翻開《黃帝內經》不難看出，中醫對人之精神和肉體的認識並不落後於今天，從某種意義上說，甚至是超越當今科學，有許多我們祖先用心感悟到的養生機理，現代科學卻無法解釋清楚。僅以「脈診」為例，近代西醫通過聽診器、鐘表了解病人的心率情況，而古時，中醫師是憑藉自己的呼吸頻率來判斷病人脈搏的正常與否，一呼一息，脈搏四至為正常，超過為「脈數」，不及為「脈緩」，這種中國人獨特的診病方法是醫師與病人心與心的溝通。如果一位中醫師本身不能氣定神閑、心靜如水，他/她又怎麼可能為病人的心脈狀態做出客觀、正確的判斷呢？中醫師將三個手指，輕輕地按在病人的「寸口」，細心地感覺那脈管中跳動的節律、浮沉，在很大程度上憑藉的是「感覺」。而中醫養生之道的可貴之處，就在於它的「感覺」境界。

我們的祖先是動用身體的每一根神經、每一個感覺器官體會養生之法，總結養生之道的。雖然現代化的儀器已經精密到令人嘆為觀止的程度，但是，再精密的儀器也無法取代人的「感覺」。

高明的醫療開支，痛苦病痛的生活，就醫難、就醫累等體會，使人們得出了這樣一個結論：沒有疾病

的家庭是世界上最幸福的家庭。對於幸福的理解，不同的人有不同的看法，有人認為有錢就是最幸福的，有人認為有權就是最幸福的，但如果你去問一位病人，無論他/她是否有錢，或有權，他/她一定會說，健康的人是世界上最幸福的人。

## 健康：順應自然平衡陰陽

一個人的身體是否健康，需要綜合多方面的因素分析。醫院的分科可以越分越細，專科醫生也可以越來越專。可你不能在一個人身上分科，因為無論他/她的病症分屬於幾個科，可能都是因為一個病因。

在現代醫學中，不是每一位醫生都懂養生的，因為科學技術並不一定帶來「科學」的生活方式，也與個人的文化內涵沒有必然關係。而中醫養生是「道」，它的理念可以指導人順應自然，平衡陰陽，改善氣血的運行狀態。

中醫能夠把藝術與養生、個人愛好與養生、娛樂與養生都統一起來。在中醫養生看來，琴、棋、書、畫、花、鳥、蟲、魚等都可以作為養生方法。性格、稟性，乃至書房、臥室、餐廳的布置、餐具的顏色，甚至穿衣戴帽，避雨遮陽等都是與健康息息相關的。

健康管理不僅僅是對疾病治療的過程，更重要的是在疾病沒有發生之前的「防患」措施。早在戰國時期，古人對醫生的等級就有上工、中工、下工的劃分，並將上工稱為「不治已病治未病」的醫生。一名好的醫生，一定是擅長「治未病」的。

中醫養生保健、治療康復的方法很多，例如：美容美髮、中藥調養、太極拳、太極劍、八段錦、五禽戲等，還有飲食療法、針灸、氣功、按摩等，這些都是中國人在長期的求生存、求健康、求長壽的過程中

# 「中醫」「健康」「管理」三位一體

所積累的經驗、心得，是我們的祖先留下的寶貴遺產。我們不能捧着金碗要飯吃，要弘揚我們中華民族的傳統養生文化，並使之為我們的健康保駕護航。

## 管理：讓更多人應用受益

「管理」是一個現代人常用的詞，最常見的有工商管理、醫院管理、行政管理等。相信無論是在香港還是在內地，人們對「健康管理」這個詞並不陌生，特別是最近幾年，內地陸續舉辦了許多「健康管理師」培訓班，使之成為繼公共營養師之後最熱門的職業培訓。

人類認識事物往往都要經過一個或長或短的過程，上世紀60、70年代美國保險業最先提出健康管理的概念，醫生採用健康評估的手段來指導病人自我保健，大大降低了醫療費用，為保險公司控制了風險，也為健康管理事業的發展奠定了基礎。90年代，企業決策層意識到員工的健康直接關係到企業的效益及發展，這種覺悟使健康管理第一次被當成一項真正的醫療保健消費策略。

「富士康」員工的「連跳」悲劇，讓這個企業陷入了精神危機，給企業帶來嚴重損失，也令社會震驚。這一事件，從一個側面說明了員工的生理和心理健康與企業的經濟效益關係密切。試想，如果早一點引入健康管理的機制，可能一些悲劇可以避免。

健康管理和治療醫學不同，是一個非常特殊的專業領域，因為它成功的標誌之一就是讓最廣大的人群獲得科學保健知識，從而，擁有健康，預防疾病。我們不能把保健的科學理論和方法當作高不可及的陽春白雪，束之高閣，而應當盡最大的努力，讓更多的人掌握它，應用它，並從中受益。



中醫養生保健課程很受港人歡迎。圖為浸大中醫藥學院首屆「中醫飲食養生證書班」畢業生合照

浸大中醫藥學院首創「中醫健康管理學碩士學位」課程，英文名稱為「Master of Science in Personal Health Management (Chinese Medicine)」課程的開創，意味著一個全新的中醫健康教育模式的建立（報名截止日期延至2010年6月15日）。  
報名章程可瀏覽 <http://www.hkbu.edu.hk/~ar/admissions/post.htm>  
大學研究院辦事處查詢電話：3411 5127  
電郵：rpgs@hkbu.edu.hk  
註：此課程於大學審批中。  
（如對中醫養生有興趣，<http://www.tcmforum.com> 歡迎您。）

## 党毅 博士簡歷

畢業於北京中醫藥大學，並獲得醫學碩士和中國協和醫科大學博士學位。從事中醫養生康復、營養食療領域的教研工作二十餘年。曾任北京中醫藥大學養生康復專業教授、英國 Middlesex University 客座教授、首都保健營養美食學會副會長。現在香港浸會大學中醫藥學院任教，主講中醫養生保健學、中醫營養食療學。曾主編10多部教科書和參考書，發表30多篇醫學論文，並曾遠赴英國、美國、斯洛文尼亞、瑞典、挪威和韓國等地大學任客座教授及講學。

党毅 養生講堂