



黨毅 養生講堂

藥米同粥 華夏瑰寶

「藥粥」古今談

「藥粥」，顧名思義，是將中藥或食物與米同煮為粥。根據這個概念，大棗與米同粥即為「棗粥」；百合與米同粥即為「百合粥」，依此類推。總之，穀肉果菜、魚豆蛋奶、蛇蛙蝦蟹、花葉種子、根莖枝皮，皆可入粥。

「藥粥」，依其原料、功效、口味等，可有不同的分類。既有單味「藥粥」，也有複方「藥粥」；既有植物類「藥粥」，也有動物類「藥粥」；既有治療疾病的「藥粥」，也有養生延年的「藥粥」；既有甜味「藥粥」，也有鹹味「藥粥」。

「藥粥」，貴在米與藥的巧妙結合，既不同於單用藥物治病，又有別於純米粥的扶正調理。米穀有良好的健脾益胃，補益「後天」的功能，「藥粥」寓防治疾病於平常飲食之中，有著藥治結合食治、藥補結合食補的鮮明特點。

「藥粥」，因為有個「藥」字，難免讓人聯想起苦澀的中藥；「藥粥」，因為有個「粥」，又無形中容易增加了一些「食」的好感。然而，何謂「食」？何謂「藥」？這一直是一個中醫藥界和食品界都十分關注的研究課題。其實，「藥粥」中所用之「藥」，大多數是「食藥兩用」之品。例如：龍眼、山藥、蓮子、芝麻、核桃仁、薏苡仁等，自從國家頒布了「既是食品又是藥品的物品名單」、「可用於保健食品的物品名單」、「保健食品禁用物品名單」三個名單之後，人們對「食」、「藥」的劃分標準日趨清晰。這對安全應用「藥粥」療法治病具有重要意義，並可作為「藥粥」選「藥」的原則。

「古方」與「時方」並用

「藥粥」歷史悠久，早在漢朝，張仲景《傷寒雜病論》已記載服桂枝湯後吃粥有助於提升藥力等作用。孫思邈首用米穀皮糠粥防治維生素B缺乏而致的腳氣病。



▲將藥材與米煮成「藥粥」，具保健食療作用



▶「枸杞粥」明目益壽



▼「綠豆粥」解熱消暑

「這位坐在黃河岸邊的老人，無聲地講述著我華夏兒女幾千年來發生在黃河流經的、無數個「藥粥」的故事。」



▶食用 慈 苡 仁 粥 (慈 苡 仁 粥) 有 清 熱 利 水 功 效

金元四大醫家之一李東垣擬的綠豆粥、茯苓粥、麻仁粥等，都有很好的療效。張錫純的《醫學衷中參西錄》，載有「山藥雞蛋黃粥」等五方，開「無米藥粥」之先河。

「藥粥」，堪稱中華民族的瑰寶，悠悠歲月不但沒有淡化中國人對「藥粥」的眷戀，相反，現代人不斷在古老「藥粥」配方的基礎上增添新的內容，廣泛應用於現實生活。隨著人們對中藥認識的不斷加深，許多「藥粥」已經進入家庭的餐桌。特別是在香港，人們對於除虛可選用「天冬粥」；咳嗽可選用「杏仁粥」；高血壓可選用「菊花粥」、「芹菜粥」；冠心病可選用山楂粥；貧血可選用紅棗粥等，已經成為耳熟能詳的生活常識。還有一些古方，例如：用於風濕痹痛，筋脈拘攣，屈伸不利，水腫的「薏苡仁粥」；用於肺燥咳嗽，腸燥便秘的「松子仁粥」；用於小兒風熱，神昏煩躁，肺熱咳嗽的「梨粥」等，也都在現代人的飲食保健中成為常用的現代「藥粥」，並賦予新的功效。

「藥粥」與中國人的關係，正像「藥粥」本身一樣，水米交融，食藥相合，稠黏綿密，相濡以沫。「藥粥」中所用之「米」，被中國人視為「主食」，可見其對於生命的重要。及至今日，「藥粥」在預防治療糖尿病、高血壓、心血管病等許多常見病中，仍然發揮著不可替代的作用。

「扶正」和「祛邪」兼顧

「藥粥」的品種豐富，而且冬夏各異，品種有別，功效不同。例如：「綠豆粥」解熱消暑；「陳皮粥」理氣調中、健脾助運；「小麥粥」養心除煩；「赤小豆粥」清熱補心；「扁豆粥」健脾除濕；「芝麻粥」養肺益精；「枸杞粥」明目益壽；「蓮子粥」益氣固精等。

中醫認為，藥物多用於攻病，食物多重於調補。概括地說，「藥粥」的功效可分為「扶正」和「祛邪」兩方面。「扶正」，表現在補氣、養血、滋陰、壯陽等。例如：「龍眼肉粥」養血，「玉竹粥」滋陰。「祛邪」，表現在清熱、利尿、祛痰、化痰等。以「發汗散粥」

為例，適用於感冒引起的高熱不退、肺熱喘咳、頭痛、無汗、煩燥。濕熱病人口渴多飲、心煩、目赤、口舌生瘡、小便黃赤，服用「竹葉粥」，能清心火，除煩熱，利小便。與中醫其他療法一樣，應用「藥粥」時，也應做到根據病情，「辨證選粥」。

「藥粥」配製煎煮方法，是根據不同藥物的性能與特點決定的。選用不可食的中藥時，可把中藥煎煮渣取汁，再與米穀煮粥。用新鮮的水果，需要將粥煮好，後放入切成小塊的果肉。如果是可以食的中藥，則可以直接同米穀煮粥，或先將中藥研為細粉，再與米穀煮粥。也可用先煲湯，再煲粥的方法。例如：人參雞湯，就可以先煲人參雞湯，再用其湯煲粥。一般來說，所用原料，應切得大小均勻一致。煎煮方法是否科學合理，直接影響到「藥粥」的療效。

中國人做飯講究調和五味，而好味道的「意境」卻是難以說清的，這正與中國傳統的哲學思想相合。就如同難以說出那濃郁鮮美的「藥粥」味道中，哪種來自於粥中米，哪種來自於粥中藥的道理一樣。

為什麼吸粥的「吸」字，要寫成一口，一口，又一口，又一口？這就非常形象地描述了粥的食用特點。吸粥不能性急，否則難以感受到那濃厚的滋味，吸粥重在享受過程，用「品」更為恰當。人們常說茶文化、酒文化，我們中國人的粥文化更是內容豐富。與品茶的道理一樣，品「藥粥」也是一種學問。因為「藥粥」中蘊涵了太多的文化元素，非品莫知。酸甜烏梅粥、冰糖雪梨粥、珍珠蓮子粥……品的是色香味形；品的是性味歸經；品的是醫理功效；品的是飲食文化；品的是悠久歷史，品的是人間真情。

「五穀為養」小米最佳

「藥粥」療法，是我國古老的食療方法之一，與我們燦爛的華夏文化和傳統中醫都著有着千絲萬縷的聯繫。僅以最古老的「藥粥」原料之一小米為例，經考古學家、植物學家的研究和考證，中國是小米（穀子）的唯一原產地。穀子脫皮後，就是小米。西安半坡遺址出土的6000年前的穀子，證明它已是古人食用的主要糧食。

小米為禾本科植物粟 *Setaria italica* L. Beau V. 的種仁。又名硬粟、穀子、粟穀等，古代稱為「禾」（請注意：小米的學名叫「粟米」，而香港將玉米稱為粟米，應區別開）。是黃河之水哺育了小米，小米養育了華夏兒女。

2009年春天，筆者來到了魂牽夢繞了許多年的「壺口瀑布」。面對捲着泥沙、波濤洶湧的黃河，我倍感作為炎黃子孫的真切。也似乎領悟了那沖刷了無數年的黃河水，那金黃色、小圓粒的小米，與黃皮膚的中國人的血脈聯繫。

中國人視黃河為母親河，古往今來，黃河文化已溶進了中國人的血液，化成了華夏兒女的骨骼和心智。黃河和小米無法分開，就如同中醫養生文化與中國人的生存環境分不開一樣。黃河水年復一年地流淌至今，攜帶的是兩岸的黃土，也是發生在黃土地上的故

事。傳播的是中醫的養生之道，也是中國五千年的文明史。

小米在中國北方廣泛栽培，因其質地在五穀中最硬，謂之硬粟。小米雖然可以蒸成飯食，但最佳的食法還是煮成小米粥。因為小米有得水則易化的特點，所以無需煮很久，一般開鍋後15-20分鐘即熟，如果放置一會兒再喝則更加香糯。煮成的小米粥，上面浮一層細膩的黏稠物，形如油膏，俗稱「米油」，營養豐富，滋補力強，古人說它「黑瘦者食之，百日即肥白。以其滋陰之功，勝於熟地」。《隨息居飲食譜》更謂「米油可代參湯」。嬰兒餵以米油，有調理胃腸的作用。將粟米研細粉煮粥如乳，小兒食入甚佳。

中醫認為，小米味甘、鹹，性涼。入脾、胃、腎經。具有健脾和胃，益腎利尿，清熱解毒之功效。適用於脾胃虛弱、倦怠乏力、消化不良、反胃嘔吐、不思飲食、消渴、泄瀉或腎虛小便不利等症。

正是：

甘鹹小米性偏涼，
補腎健中益胃腸。
產婦兒童均適宜，
米油滋補養參湯。

▼黃河「壺口瀑布」



宮廷膳食探秘

(下)

□吳淑卿 註冊中醫師 (作者為國際藥膳食療學會副會長)

中國傳統醫學博大精深，皇室宮廷用藥、用方極為嚴謹、精準，帝王后妃們為了維護自己的身體健康，網羅天下名醫、名方為己用，使得宮廷醫學與民間醫術有很大的不同，本文就就復習與整理學習清宮秘方的筆記中，略舉方例，與同道分享。

光緒皇帝飲食補養方——

「當歸羊肉湯」淺析：

當歸羊肉湯為清朝光緒皇帝飲食補養之方劑之一，1907年（光緒33年）9月19日，皇帝病後脈漸舒平和，病情好轉，御醫陳秉鈞則開：「人乳燉溫，午後3、4點服」。次日，則開飲食補養方——當歸羊肉湯，以瓷罐燉煮，以溫中養血，補益肝脾。光緒常體虛多病，喜飲用當歸羊肉湯，以求強身健體。

處方：當歸 30g，黃芪 120g、羊肉(去皮、膜、油、筋)180g、生薑 15g，加水用瓷罐燉煮。

評釋：本藥膳方首見於《金匱要略》的當歸生薑羊肉湯，意在溫中補血，合黃芪亦



▲當歸羊肉湯補虛益氣血

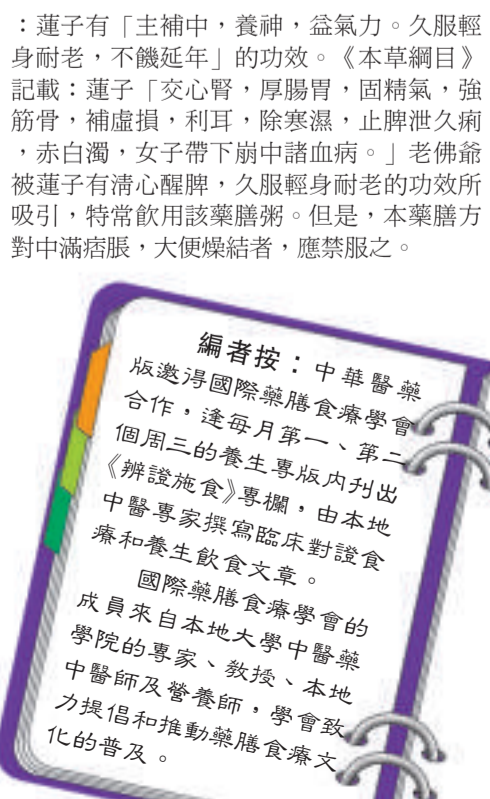
氣血雙補之意。本方當歸入肝、心、脾經，有甘溫補血、補益肝脾之功效；黃芪補氣升陽，益衛固表，有補益肺脾氣虛、補中氣扶脾陽的功效；羊肉甘熱，入脾、胃、腎經，有健脾溫中，補腎壯陽，益氣養血的功效；配以生薑辛溫散寒，使全方達到補益氣血，溫中扶陽的功效。因羊肉有健脾溫中，益氣養血，補腎益精的功效，加上補益氣血的黃芪、當歸，故本藥膳方常為宮廷后妃產後虛羸少氣、缺乳的選用。

老佛爺清心醒脾蓮子粥芻議：

宮廷醫學大量集中了許多益壽延年、強身保健的治未病精要方，清宮藥膳中的「粥膳」佔很大的篇幅，粥的作用據《本草綱目·粥記》云：「每日起，食粥一大碗，空腹胃虛，穀氣便作，所補不細，不極油膩，與腸胃相得，最為飲食之妙訣也。」所以，帶后膳食中，粥膳是不可缺少的。蓮子粥可清心醒脾，是老年人常服之有益粥膳，也是清慈禪太后喜食用之粥品。

處方：白蓮子（去心）18g，粳米 30g，先將蓮子煮熟，研成泥狀，再與粳米加水，煮沸成粥。

評釋：蓮子為睡蓮科植物蓮（*Nelumbo nucifera* Gaertn.）的成熟種子，性味甘、澀、平，入脾、腎、心經。有清心安神，補脾止瀉，益腎固精的功效。據《神農本草經》云



編者按：中華醫藥版遠得國際藥膳食療學會合作，逢每月第一、第二個周三的養生專欄內刊出《辨證施食》專欄，由本地中醫專家撰寫臨床對證食療和養生飲食文章。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。

壁癌

這個世界，似乎停不下腳步，好像什麼都要趕趕，但趕的過程，因緣際會，好壞參半，我們該用什麼心念對待？用什麼方法處理？

前陣子，為了可以快速讓道場進入使用階段，於是不斷的趕工，也管不了氣候的變化與潮濕度，反正以提早使用為原則。好不容易在四月份落成啟用，豈知在投入使用階段後，牆上凸出一粒粒的東西，樣子挺難看的，正在氣惱這工作的問題時，家人前來香港，父親笑着說，這就是「壁癌」囉。

牆壁也會有癌症倒是第一次聽過，看來這個世間學問真多，要能完全了解，確實不是件容易的事。父親於是解釋了壁癌的產生。

壁癌是水泥牆壁受到水氣侵蝕，當水氣進入水泥隙縫時，發生了「酸鹼中和」的結晶體，尤其在雨季、通風不良、滲水……等，種種於環境中累積了大量的水氣，這些水氣又與空氣中的二氧化碳或二氧化硫等酸性氣體結合，進而在水泥牆上凝結成酸性水露，再加上牆面的防水不良或隙縫而滲透到牆壁內與水泥、沙或牆內的鹼性分子產生中和作用而顯露於牆身，也就是壁癌了。所以高濕度的環境，更容易壁癌的生長，壁癌除了損壞建築物外，更會因為牆上的毛狀結晶物與孔隙滋生細菌或真菌等，無形影響家居環境的美觀，更影響人的身體健康。

看着家居環境的變化，反觀我們的身體，也會因為種種問題而產生癌細胞，但現在的人間癌色變，一聽得到癌症，就會依照醫生的指示將腫瘤切除，並進行化療，過程不但艱辛且有相當的危險性，因為在清除癌細胞的同時，身上的好細胞也跟着化療一併盡除，當身上沒有好細胞時，更容易受感染。

然而我們少有機會真正了解癌細胞的產生究竟怎麼來？其實我們身體的活動，難免有些地方會阻塞，這時輸送氧氣就會有問題，也會產生有害身體的物質，當阻塞一直無法暢通，身上的毒素就會一直累積，正常的細胞為了幫助身體，於是與毒素對抗的同時便形成了癌細胞，如果我們沒有改變生活的習慣，毒素不斷產生，癌細胞便同比例增加，越積越多腫瘤就越大。

因此切除腫瘤卻不改變形成毒素的原因，不但無法根治問題，更有可能因為杜絕對治毒素的細胞，讓身體越來越差，因此如何讓身體不產生毒素？一般來說，體質變酸就容易產生毒素，因此平常所食用的食物，例如肉類、魚類、牛奶、蛋類，這些都是偏酸性的食物，除此之外，我們的心情也會影響身體，因此保持心情愉快、思想積極且正面，相信都是重要的因素。就如同壁癌的對治方法，並不是只有將表面結晶的物體或黴菌等刮除，如何找出形成壁癌的水氣並保持室內的乾燥，將是杜絕的妙方。

(作者為佛光山內地與港澳地區總住持)



身心自在 (逢周三刊出)