



逢周一、周三、周五刊出
網址: http://www.takungpao.com
FAX: 2572 5593
版權所有 翻印必究

周三【養生篇】

辨證施食

國際藥膳食療學會專欄

下次刊出：10月10日

編者按：中華醫藥邀得國際藥膳食療學會合作，於每月第二個星期三的養生版中，刊出《辨證施食》專題欄目，由本地中醫專家根據臨床治療撰寫對症食療。

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，包括本地中醫師和營養師。學會致力提倡和推動藥膳文化的普及。

▶蓮子養心脾助腎陽；豬肚能健脾胃補虛損；



尿頻的藥膳食療

□侯平 註冊中醫師
國際藥膳食療學會會長
世界中聯藥膳食療研究專業委員會副會長
國家認證食療養生師課程導師

正常人一般日間排尿4~6次，夜間0~2次。尿頻是指在大致相同的條件下，排尿的次數增多，可分為生理性和病理性。比如水過多、精神緊張或氣候改變所致的尿頻，屬生理性。病理性多見於尿路感染，其次為物理性或化學性尿路刺激，主要為膀胱及尿路疾病所致。通過食療治療尿頻，方便易行，效果顯著，具有悠久的歷史。

尿頻者臨床多見是尿路感染和糖尿病。前者每次尿量少，有時伴有疼痛，屬於中醫的淋證，主要由於膀胱濕熱、肝鬱氣滯、脾腎虧虛造成膀胱氣化不利，應多食清利小便的食物，有利於清潔尿道；後者往往尿量較多，或伴口乾欲飲、消穀善飢餓等症狀，主要由肺腎陰虛引起，宜清陰清熱為主，要適當控制飲食，控制熱量的攝入，尤其應少吃高糖、高澱粉的飲食。老年人常出現尿頻，中醫認為老年人多尿與腎陽虛衰有關，食療方法應以補腎固陽為主。小兒尿頻多屬神經性尿頻，為腎氣不足，食療當補益腎氣為主。

尿頻辨證食療方

腎陰虧虛證

【臨床表現】表現為尿頻色黃，可伴有頭暈耳鳴，咽乾口燥，頰紅面赤，虛煩不寐，腰膝酸軟，手足心熱，大便偏乾，舌紅，苔少，脈細而數。

【施食原則】滋補腎陰，固攝尿液。

淮山枸杞粥

【配料】枸杞子10克，淮山藥10克，大米50克。
【做法】加水適量，煮粥。
【服法】每周3~4次。
【效用】補腎益精。

脾氣不足證

【臨床表現】尿頻清長，可伴有面色萎黃，氣短乏力，食少納呆，大便稀溏，舌淡，苔白，脈象緩弱。

【施食原則】健脾補氣，統攝尿液。

豬肚蓮子羹

【配料】豬肚1具，蓮子300克。
【做法】同煮至稀爛。
【服法】每周2~3次。

腎陽不足證

【臨床表現】面色恍白，神疲乏力，腰膝冷痛，手足不溫，大便不乾，小便頻數、清長，夜尿多，舌淡，苔白，脈沉細弱。

【施食原則】補腎溫陽。

芡實煮老鴨

【配料】芡實200克，老鴨1隻。
【做法】將芡實放入宰殺後並除去內臟、擇淨血水的鴨腹內，燉至熟爛，加薑、蔥、食鹽、味精適量。
【服法】佐餐食用。
【效用】鴨肉性味甘溫，入腎、膀胱經，可壯陽益精，暖腰膝，縮小便。



◀用淮山枸杞子煮粥食，能補腎益精



▲芡實有補脾止泄、固腎益精的食療功效

宜食

淋證病人尿頻澀痛者，宜進食清淡、易消化食物，宜吃富含水分、營養及維生素的食物。宜多食新鮮蔬菜、水果，如青菜、西瓜、冬瓜、赤豆、綠豆、芥菜、米仁、竹筍、梨、鮮藕、琵琶、芥菜湯、馬蘭頭、玉米鬚、白果、山楂、芹菜、萵苣等。宜多飲水、喝湯，可以利尿。

淋證病人屬脾腎虛損者，可食一些清補的食物，如蓮子、山藥、土豆、桂圓、雞、魚、雞蛋類。

消渴患者應以穀類、粗糧為主食，並進食養陰清熱之品，如木耳、百合、荸薺、梨、山藥、蓮子、茯苓、核桃仁、扁豆、絲瓜、枸杞子等。

忌食

淋證患者忌煙、酒。忌辛辣刺激性食物和調味品，如葱、蒜、薑、胡椒、辣椒、韭菜等。忌羊肉、狗肉、兔肉等溫熱性食物及油膩、煎炸食物。消渴患者應忌煙、酒。

一心

這幾天徒眾講習會，掛單在叢林學院，這座佛光山最早的建築，處處可見歷史的痕跡，尤其在圖書館，除了圖書增加，圖書的擺設都沒變，但地板上椅子拉動留下的痕跡，看出了歲月的穿梭。在這裡，培育了多少學子，如今在世界各地弘法，無不都由這裡養成。

猶記在佛學院時，同時兼讀日本佛教大學的課程，繁忙的課業，圖書館成為最常出入的地方。有時書念煩了，就會拿金庸的小說消遣，《倚天屠龍記》、《天龍八部》、《射鵰英雄傳》、《神鵰俠侶》……幾乎都在這時看完了；但也同時把一篇篇的論文及報告擠出來，因為消遣歸消遣，一心學佛、研究佛教義理，才是本懷啊。因此，儘管有時遇到艱澀難明的道理，偶爾會離開正軌，但一心一意的念頭，還是會歸導正途。

《法華經》〈化城喻品〉中有一則譬喻——衆生經過一段很長的險難道路，路上沒有人煙且令人恐怖害怕，大家已經開始產生退卻之心。為了幫助大家經過這段道路，其中有一位導師对大家說：你們不要害怕，前面不遠的地方，有一座城堡可以讓大家休息，在那裡，就能得到安穩快樂。

這時本來感到疲困的大衆，突然生起光明，於是大步向前，很快就來到這座城堡，

大家歡喜自在的在這座城堡中得到休息。等大家養好精神後，這位導師又對大家說：這座城堡是我變化出來，為免大家因為疲困而生起退卻之心，今天既然大家已經休息足夠，真正的寶藏處已經不遠，大家應該提起精神，繼續往前。

這段譬喻，是佛陀為幫助衆生繼續修行而引導的方便法門，因為衆生很容易受到外境的影響，而失去了本來的清淨修道之心，再受輪迴苦痛。因此通過種種善巧方便，能讓大家安頓後再繼續出發，達到真正的涅槃快樂。猶如讀書與消遣，休息夠了，就得再回到正軌，而返回正軌則在於心念是否夠強，才不會被外境影響而擾亂了正道。

除了修道要一心，做人處事也是一樣，所謂「制心一處，無事不辦。」當我們確定目標，就要一心一意的往目標前進，讀書如此、工作如此、照顧家庭如此、服務人群也是一樣。任何事情，只要能一心一意，沒有事情辦不成功。

現代很多企業，除了領導者有遠見外，重要的是公司所有的人都有共同的願景與目標，大家齊心向上，才能開創成功的未來，因此集體創作、團結合作，也來自一心，只要大家萬眾一心，就能突破困境，迎向美好的未來。

（作者為佛光山內地與港澳地區總住持）



月餅美食體現食療智慧

粵人愛吃的紅豆沙，精妙之處用上靚陳皮熬製，陳皮有理氣導滯的功效，加入豆類食物有助消化的作用；花旗參補氣但性寒，搭配養心補脾的蓮子，有中和添補之功。這些傳統食療智慧，竟然出現在中秋月餅美食的創新口味之中……

花旗參配搭白蓮蓉

都市人工作忙碌，身體容易過勞，影響健康。奇華餅家與余仁生攜手合作，嶄新以藥材入餅，將特選優質花旗參磨成粉末及幼粒加入月餅之中，匠心打造成全港獨創「尊貴花旗參白蓮蓉月」。幼滑清香的白蓮蓉滲透着花旗參的甘甜，花旗參顆粒更別具嚼頭，徘徊在齒頰間的回甘味久久不散，再三回味。花旗參更有生津清熱及養陰益氣的功效，有助消除疲勞及強健體魄。

經典組合陳皮豆沙

陳皮和紅豆素來被喻為經典配搭，奇華餅家為傳統豆沙月餅注入新元素，香甜軟滑的紅豆蓉加入切成幼粒的甜甜新會陳皮，不但令豆沙餡料散發出陳皮的幽香，細嚼之下更是齒頰留香。

環保設計多層餡料

今年全新登場的Delifrance Supreme Mooncakes特級月餅，一盒四款：紅豆牛奶、芝麻芋薯、抹茶黃莓、特濃咖啡菓子，味道層次獨特。

摒棄傳統包裝，改為可循環再用的精緻手挽袋，既能享受美味又能支持環保，循環再用。

紅豆牛奶：甜而不膩，牛奶濃郁香甜，同時享受紅豆蓮蓉的幼滑質感；內餡中心再配以精選巴西豆，令口感層次進一步升級。

芝麻芋薯：芝麻一直被認為養生健康食品，具有滋潤、烏髮及解毒等功效。粒粒芝麻加上煙韌餅皮，香芋蓮蓉的幼滑加上番薯綠豆蓉的清新口感。

抹茶黃莓：日本風味清新抹茶作餅皮，減去甜膩感，再配以綠茶蓮蓉、酸酸甜甜的橙味綠豆蓉與黃莓四層不同質感的餡料交織！

特濃咖啡菓子：菓子蓉的天然甜味平衡特濃咖啡的苦澀，質感軟滑，入口即溶。

懷舊月餅：創新 + 健康

今年香港煤氣公司成立150周年，特別推出限量版懷舊月餅禮盒，內有六款口味，除了傳統的蛋黃白蓮蓉月餅，並有多款參照源自蘇州的蘇式月餅，選用原輔材料講究，餡料肥而不膩，將原有的酥皮換成港人鍾愛的廣式餅皮，成為嶄新的月餅配搭。

桂花烏龍蓮蓉月：參照蘇

式月餅，採用桂花為材料，入口甘香宜人，加入茶色優雅的烏龍茶，兩種食材互相融合，味香持久。

白瓜子綠茶蓮蓉月：白瓜子為傳統蘇式月餅餡料，原粒白瓜子更增添豐腴口感和嚼勁，配上近年大受歡迎的綠茶，消除蓮蓉的甜膩，一清一甜。

紫薯低糖蓮蓉月：同為蘇式月餅，以紫番薯蓉配蓮蓉，淡紫色的餡料散發淡淡的香甜，混和蓮蓉，甜而不膩，帶來雙重滋味。

香濃芝麻蓮蓉月：香濃幼滑的芝麻，蘊含豐富的蛋白質、膳食纖維及維生素等，配合特級正蓮子精製而成的白蓮蓉，有補血及暖脾之效。

蜂蜜普洱蓮蓉月：糅合蜂蜜及普洱的優點，有助腸胃消化，甜而不膩，滋潤清香；普洱獨特陳香，滋味醇厚回甘。

蛋黃純白蓮蓉月：純白蓮蓉清香幼滑，晶瑩通透，配上極品蛋黃，入口甘香軟滑。

查詢熱線：23672710/23672713

中醫養生素食

文：蔡淑芬 圖：彭珍

素食「蟹黃」豆腐

現今飲食追求健康潮流，新派中秋月餅也不興用鹹蛋黃製作了，反而讓人懷念這甘香的美物。其實只要配搭平衡，偶爾吃些鹹蛋黃又如何？本周就用健脾化滯、潤燥明目的紅蘿蔔配搭鹹蛋黃，炮製素食「蟹黃」扒豆腐。



材料：嫩豆腐2塊、紅蘿蔔半條、鹹蛋黃2個、蛋白（打散）2個、薑末1大匙、素高湯1杯。

調味料：酒1大匙、鹽1小匙、糖半茶匙。

其他：粟粉芡1大匙、芹菜末1大匙、胡椒粉少許、香油少許。

作法：
①紅蘿蔔去皮，用湯匙刮成細末。鹹蛋黃略烤香後切碎。
②用2大匙油先將紅蘿蔔末爆香，並炒出紅油來，隨即拌入薑末及鹹蛋黃屑即成蟹黃，盛出備用。
③另起油鍋，爆香少許薑末，豆腐切塊滾上蛋白後倒入，再加上高湯及備用素蟹黃，然後加調味料，並以粟粉水勾芡，最後灑上芹菜末及胡椒粉並淋上香油即可。

註：豆腐具生津潤燥、清熱解毒食療功效。



健康美食站