

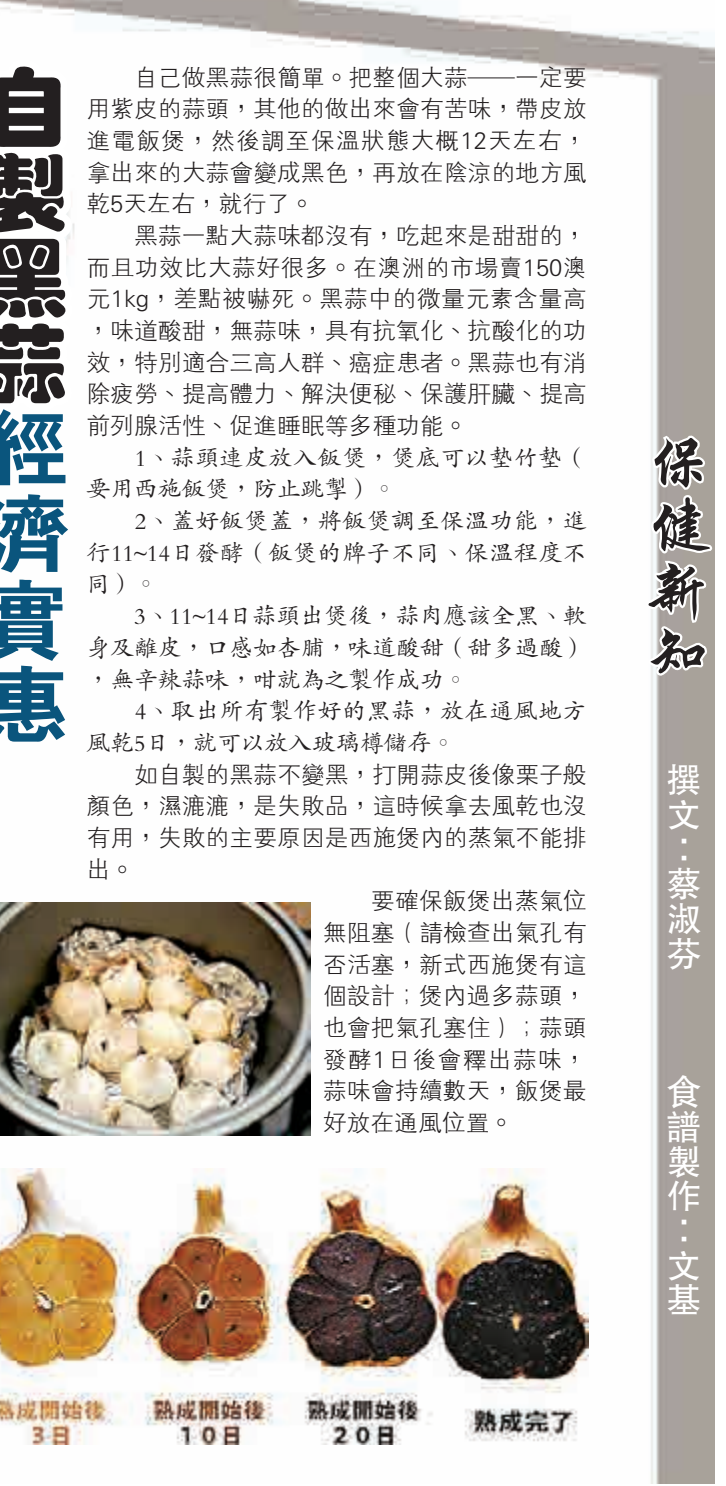
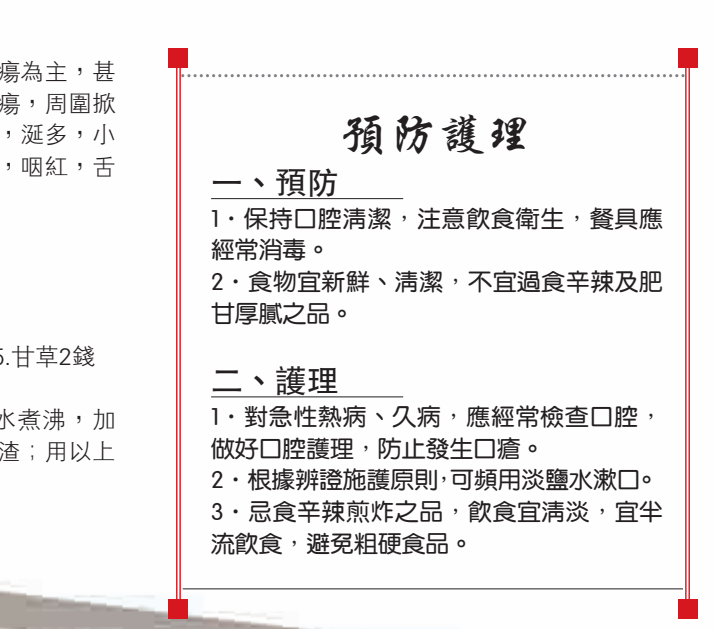
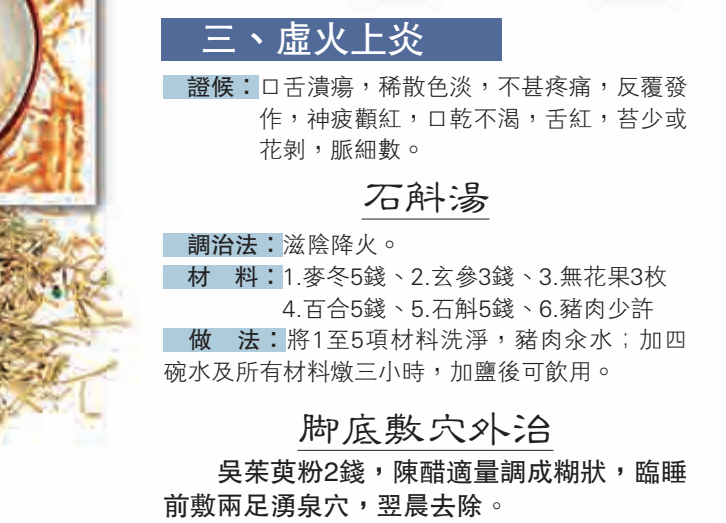


周三【養生篇】

辨證施食

國際藥膳食療學會專欄

口瘡 中醫辨證 食療調治



自製黑蒜經濟實惠

保健新知 撰文：蔡淑芬 食譜製作：文基

編者按：中華醫藥邀請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（公眾假期順延），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。

陳佩賢中醫師 國際藥膳食療學會執委

口瘡即我們俗稱的「飛滋」，是指以口腔內黏膜、舌、唇、齒齦、上脤等處發生潰瘍為特徵的一種常見的口腔疾患。相當於西醫學的口腔潰瘍、口炎，認為因缺乏維生素B1、維生素B2、維生素B6、維生素B12、鋅、鐵以及葉酸等。任何年齡人士及一年四季均可發病。

中醫學認為口瘡，多由風熱乘脾，心脾積熱，虛火上炎所致。主要病變在脾與心。風熱乘脾者，因外感風熱之邪，外襲於肌表，內乘於脾胃。脾開竅於口，胃絡於齒齦，風熱毒邪侵襲，引動脾胃內熱，上攻於口，使口腔黏膜破潰，發為口瘡。

臨床診斷	藥膳食療原則
1. 齒齦、舌體、兩頰、上脤等處出現黃白色潰瘍點，大小不等，甚至滿口糜爛，疼痛流涎。 2. 外感引起者，初起有時可見口腔疹疹，繼則破潰成潰瘍，常伴發熱，頰下淋巴結腫大。 3. 發病多與發熱疾患或飲食失調有關。	實證宜清熱解毒，瀉心脾之火。 虛證治宜滋陰降火，引火歸原。

辨證施膳調治

一、心火上炎

證候：舌上、舌邊潰瘍較多，色紅疼痛，心煩不安，口乾欲飲，小便短黃，舌尖紅，苔薄黃，脈數。

地黃湯

調治法：清心瀉火。
材料：1. 麥冬5錢、2. 生地黃4錢、3. 淡竹葉2錢、4. 馬蹄隨量、5. 粟米1條

做法：將1至3項材料洗淨，馬蹄去皮，所有材料加入五碗水煲一小時，可飲用。

漱口外治：

野菊花、金銀花、薄荷、連翹、板藍根各3錢，玄參5錢，加水600毫升煎沸。待溫後含漱，每次至少含漱3分鐘，每日3-5次。

鮮茅根
薄荷葉
金銀花



黑大蒜是一種從日本和韓國引進的保健食品，製作方法是利用生物轉化的方法去除蒜頭臭味，在一定的濕度下放置一段時間（60~90天），自然發酵成熟後，能將蒜頭的辛辣味去除，無蒜臭味，吃起來像水果蜜餞。近日有台灣大學實驗室再以乳酸菌、黑蒜頭及牛奶進行乳酸發酵，開發出黑蒜頭發酵乳，試飲後發現與市面優酪乳口感相近，並無蒜味；實驗更發現黑蒜發酵乳抗氧化能力不亞於黑大蒜。

二、風熱乘脾

證候：以口頰、上脤、齒齦、口角潰瘍為主，甚則滿口糜爛，或為疱疹轉為潰瘍，周圍掀紅疼痛拒食，煩躁不安，口臭，涎多，小便短黃，大便秘結，或伴發熱，咽紅，舌紅，苔薄黃，脈浮數。

茅根粥

調治法：疏風清熱，解毒止痛。
材料：1. 鮮茅根6錢、2. 金銀花3錢、3. 竹葉3錢、4. 薄荷葉2錢、5. 甘草2錢、6. 白米隨量

做法：將1至5項材料洗淨；五碗水煮沸，加入各項材料，煮半小時，去渣；用以上的藥湯加入白米煮粥。

黑蒜的營養價值

黑蒜具有極高的營養價值，有關檢測報告顯示：
鮮大蒜每100g含水分63.8g、糖7.2g、蛋白質5.2g、脂肪10.2g、鈣10mg、磷12.5mg、鐵1.3mg、維生素B10.29mg、尼克酸0.8mg、維生素C7mg，此外還含有鎂及其他微量元素等，這些都是人體不可缺少的營養成分。

而黑蒜每100g含水分43.6g、鈣13mg、鎂52mg、鐵2.1mg、鈉36mg、鉀930mg、鋅1.4mg、維生素B610.726mg、煙酸10.048mg等，由此可以看出，黑蒜比大蒜的水分、脂肪等有著顯著的降低，微量元素有顯著提高，而蛋白質、糖、維生素等則至少為大蒜的2倍以上，因此，黑蒜具有豐富的人體必需同時可以提高機能的營養成分。

延緩衰老食療

如今，在亞洲國家正掀起黑蒜養生的旋風，在新加坡、澳洲、台灣等地，黑蒜售價頗貴。在新加坡、日本和台灣，隨處看到介紹黑蒜吃的



黑蒜養生風 大學研發 黑蒜酸牛奶

台灣金門大學生物資源利用實驗室日前宣布成功研發黑蒜頭發酵乳。金大食品科學系助理教授賴盈璋和林志芳對台灣傳媒指出，國際期刊指黑蒜頭具抗氧化和抑制心血管疾病效果，大學實驗室購買台灣、金門和外地的生大蒜進行加工後品質比較，對於各地生大蒜如何控制製程得到品質均一的黑大蒜，累積不少成功經驗。

金門金沙鎮大地、田埔和台灣雲林縣水林鄉都是大蒜的重要產地，去年台灣和金門蒜頭產量過剩，產地價跌到一斤不到新台幣20元。賴盈璋和林志芳同時表示，經過發酵過的大蒜商品售價比原本大蒜價格提高10倍以上，利用大產量大蒜多元化開發產品，經濟效益更大，有助蒜農升級轉型。

黑蒜是選用新鮮優質的有機大蒜研製而成，其外觀與白蒜有很大區別，除顏色外，連味道和成分都不一樣。大蒜本身有一陣獨特味道，又會對胃腸造成刺激，令人無法多食，但把大蒜發酵成黑蒜後，難聞氣味和對胃腸的刺激性都相對地減少，而且口感酸甜，像蜜棗一樣，使其變成人人接受的美味食品，去皮後即可食用，或可根據食譜烹煮。至於營養價值方面，黑蒜除了維生素含量比大蒜多，

其氨基酸含量比白蒜多5倍、胡蘿蔔素比白蒜多1.5倍、總多酚值是白蒜的19倍、抗氧化能力是白蒜的10倍，還有保健作用更比白蒜高10倍。對糖尿病、高血壓、高血脂、癌症都有防治功效。

抗癌食品之首

大蒜本身就是非常好的保健食品，從古代埃及開始，大蒜已是滋補強身和解除疲勞的特效食品而被推崇，在1990年美國國立癌症研究所發表的《Designer Foods Program》中，大蒜因預防癌症有效而被列為48種常見的抗癌食品之首。同時，它可降低血液中的多餘膽固醇及糖分，也可調整胃腸的蠕動。

通過發酵，大蒜的藥用效果更增強。特別是其強大的調整血液流通的效果及抗氧化力。中醫認為，黑蒜有補腎及調節肝臟的功能。日本研究表明，黑蒜還具有降血壓、降血脂、降血糖、防血栓、防癌症、降膽固醇、抗衰老、增強免疫力、改善便秘和失眠症狀等明顯功效。



獨頭黑蒜

多瓣黑蒜