

# 養生

## yang sheng

逢周三刊出

養生循環線：

養性門・香港湯食療研究・中醫素食養生・保健新知・大廚健康美食

編者按：有中醫養生專家研究指出，香港能夠成為世界長壽之都的原因，歸究於本地日益改善的醫療制度；同時又與港人，特別是長者對養生和飲食健康的重視有密切關係。當中，有專家認為港人無湯不歡，喜愛根據季節地域氣候和不同體質熱製湯水佐膳的飲食習慣，是保證長壽健康的重要因素。

香港被譽為中外文化交流樞紐，東、西方文化和生活方式互融，形成了香港獨有的飲食文化。包括具有中、西醫學和營養特色的食療文化：香港人的湯膳也融會了中醫食療和西方營養學特點。同時或分別具有以下三個特色——中外材料巧妙搭配㊟；中西營養相互彰顯㊟；中外風味結合融和㊟。中醫養生學研究作者白秋丹應邀撰文解述。

# 香港靚湯㊟：融匯中西營養特色

□白秋丹

隨着傳統醫學在國際受到重視，西方對中醫養生思想的了解逐漸加深，把奉行的營養學標準，結合具有幾千年歷史的中醫食療文化，猶如一個既古老又創新的課題，只要互不排斥，有機結合，講究中醫食療功效，同時參考西方營養標準，優勢互補，即能造福人類健康。

## 中醫臨床應用改良西式羅宋湯

羅宋湯是早期香港西式湯水的最典型代表，由俄國傳來，所用材料包括牛肉、薯仔（稱土豆或馬鈴薯）、紅蘿蔔、椰菜、蕃茄、洋葱，正宗的羅宋湯還要加入數片紅菜頭。這個以蔬菜為主的俄菜湯，因味道清甜鮮美和營養豐富，在香港以至東方國家、地區歷久常新，而且還衍生出許多變奏，如西餐廳的羅宋牛尾湯、家常湯蕃茄薯仔排骨湯、薯仔洋葱湯等。香港的前輩中醫師早年就將此西式各湯改良用於配合臨證，又能兼顧滿足病人口味要求，達到調理和治療的目的。例如改良羅宋湯（見另文）。

## 註冊營養師設計的食療湯膳

香港醫管局屬下的公立醫院均有註冊營養師駐院，因應不同病人的需要設計合適的餐單，指導合理的飲食。這裡選取了將軍澳醫院的營養師（英國註冊營養師）李麗瓊和余思行，於2005年出版的《至Fit至營新口味》一書中

，為老年人設計了符合營養學標準，又能配合香港老年人口味的三款健康粵式湯水，當中不乏中式藥材，並附以營養成分分析——（營養師特別強調：湯渣有營養，盡量喝湯和吃湯渣）。

### （1）蓮藕扁豆赤小豆豬肉湯

分量：	6-8人用
材料：	蓮藕去皮600g，扁豆80g，赤小豆80g，生薑40g，蜜棗6-8粒，陳皮1片（約5g），薑片2片，豬肉450g，水5000ml。
符合標準的營養成分：	（一人分量計）熱量203kcal；蛋白質17.7g；纖維4.3g；鈣48.8g；脂肪7.6g；膽固醇44.8mg。
按語：	中醫認為蓮藕健脾開胃；瘦肉滋陰；扁豆健脾祛濕；赤小豆利水解毒。

### （2）淮杞田雞豬肉湯

分量：	6人用
材料：	田雞5隻（約500g），瘦肉160g，淮山40g，杞子2茶匙，紅棗6粒，陳皮1片（約5g），水5000ml。
符合標準的營養成分：	（一人分量計）熱量76kcal；蛋白質12g；纖維0g；鈣10.3mg；脂肪2.5g；膽固醇36mg。
按語：	中醫認為淮山有健脾補肺腎功效；杞子滋養肝腎；紅棗能補氣養血。

主治：貧血、納呆、高血壓、便秘。

材料：鮮西紅柿25g，紅蘿蔔250g，馬鈴薯180g，菠菜250g，淨瘦豬肉120g。

製法：各料洗淨，分別切好。紅蘿蔔、馬鈴薯、瘦豬肉皆切成小粒，用清水1大湯碗（約500ml多些）在瓦鍋內先煮西紅柿、紅蘿蔔、馬鈴薯、豬肉等物約1h，油、鹽調味後，加入菠菜，幾沸便熄火，不可過煮，也不可蓋鍋，以免損耗菠菜裡的鐵質和久煮菠菜不適口。

食法：可作日常佐膳，也可作醫療用。醫用宜每日1次，空腹吃個飽，直至臉色紅潤，體格好轉，才間疏吃用。

驗例：婦人產後失調，臉色萎黃，經常眩暈，胃納欠佳，神疲怠倦。服當歸等補血中藥，虛不受補轉求治以食療，遂推介改良羅宋湯兼羅宋湯內椰菜不用，改以菠菜代替，連吃3天初見功效；再吃10天已面潤顏紅、胃納增進、疲倦減退、脈象有力、神采復見。

改良羅宋湯治貧血

# 湯食療知識：因人施湯

不同體質、不同性別、不同年齡，所選的湯膳都有不同的特點。如醫古籍《壽親養老新書》中曾經指出：「老人之食，宜溫熱軟熟，忌其黏硬生冷，每日晨以醇酒，先進平補下元藥一副。女人則進平補血海藥一副」，古人就已經認識到不同人群的飲食宜忌不同，湯膳同樣如此。

## （1）因體質不同而湯

根據中醫體質學說專家王琦教授對人的體質分類，主要分為九種，分別為平和質、氣虛質、陽虛質、陰虛質、痰濕質、濕熱質、瘀血質、氣鬱質、特稟質，而個體體質的差異，使湯膳有宜涼宜溫、宜補不宜補的區別。

■**氣虛質的人**，主要表現為少氣懶言、疲倦乏力、面色蒼白或萎黃、食慾不振、氣短汗出、易感冒等症狀，多因先天稟賦不足，或大病、久病之後臟腑氣血功能衰退所致。宜以補氣養血的健脾類湯膳來調養，如人參紅棗雞湯、黨參北芪豬肉湯等，均可達到益氣養血、滋補強壯的效果；要忌食味苦性寒涼的食物製成的湯膳，如苦瓜湯、山楂荷葉湯等，同時也要忌食味辛辣性大熱的食物如茺菀、胡椒等製成的湯膳，以免損耗正氣，加重氣虛的症狀。

■**陽虛質的人**，主要表現為神疲乏力、畏寒、面色晄白、小便清長、性慾減退等，多因先天稟賦不足，或後天陽氣受累所致。宜採用溫補陽氣的湯膳來調養，例如，以當歸生薑羊肉湯、核桃仁參湯等，都可以達到溫補

陽氣的目的，亦同氣虛質的人一樣，應少食性味苦寒的湯膳，以免損傷陽氣。

■**陰虛質的人**，主要表現為形體消瘦、手足心熱、口燥咽乾、面色潮紅、潮熱盜汗等，多因先天稟賦不足，或久病、熱病傷陰、房事不節等導致陰精虧虛，亦多見於瘦人。這一體質的人群，適宜採用甘涼滋潤、養陰生津類的湯膳，如銀耳雞蛋湯、沙參玉竹麥冬瘦肉湯等。對陰虛質的人來說，則不適宜辛辣刺激、溫熱香燥類的湯膳，如薑湯、酸辣湯，以及龍眼、荔枝、核桃、茺菜、肉桂等製成的湯膳都不宜陰虛質的人飲用，以免耗傷陰液，加重陰虛的症狀。

■**痰濕質的人**，以體形肥胖、腹部肥滿鬆軟、痰多、易疲倦、口黏膩等為主要特徵，多因先天稟賦，或過食肥甘厚味導致痰濕凝聚體內。這一體質的人群飲湯宜清淡，以化痰祛濕類的湯膳為主，如海帶以仁湯、蘿蔔海帶湯、蘿蔔豆腐湯等；少食甜湯、肉湯等甜、黏、肥膩的湯膳。

■**濕熱質的人**，主要表現為平面面垢油光、易生痤瘡粉刺、口乾口苦或有異味等症狀，多因先天稟賦，或久居濕地、嗜食肥甘厚味、長期飲酒等導致火熱內蘊。宜食甘寒、甘平的湯膳，如山楂荷葉湯、綠豆薏仁湯、冬瓜湯、芹菜湯等，可以清熱利濕；不宜食用辛溫滋補類的湯膳。

■**氣鬱質的人**，以憂鬱敏感、胸脇脹痛、咽部有異物感、失眠健忘等為主要症狀，多由於先天稟賦，或因精神刺激，所欲不遂等所致。宜飲用具有行氣解鬱功效的湯膳，如陳皮淮山冬瓜瘦肉湯、海藻海帶煲豬蹄等。

■**瘀血質的人**，以面色晦暗、兩頰有血絲、口唇青紫、皮膚乾粗、易出現瘀斑等位主要特徵，多因先天不足或後天損傷，睡眠不足、情緒憂鬱等導致體內血液運行不暢。可多食具有活血、行氣、散結作用的湯膳，如田七瘦肉湯、山楂紅蘿蔔蜜棗排骨湯、海帶紫菜湯等。

■**特稟質**是一種特殊體質，多由先天稟賦不足，或遺傳、藥物等因素造成，包括過敏反應、先天性、遺傳性疾病等。其中過敏體質的人群，即對花粉或某種食物過敏的人，可多飲用清淡的湯膳，盡量少食用辛辣之品如薑豆、牛肉、鵝肉、葱、蒜等製成的湯膳，對於可導致自身過敏的食物更不能製成湯膳飲用；同時在湯膳材料的搭配上也要盡量做到粗細搭配、葷素搭配。

### ■蘿蔔豆腐湯

按語：西方營養學家公認西紅柿是極富營養價值的食品，它所含的維生素B對預防毛細血管破裂有很明顯的效用；同時，西紅柿也含有豐富的鐵、鎂、鈣，尤其是鐵質，是人體最好的補血成分。紅蘿蔔又名甘苣，原名胡蘿蔔，含有揮發油與胡蘿蔔素、液體生物鹼，能促進紅血素的增加和發揮更大的產生維生素A的作用。特別是其中的胡蘿蔔素，可提高血液濃度，比其他補血物質容易被吸收。甚至消化不良的人，吃了紅蘿蔔也能夠吸收。所以虛不受補的貧血患者，改以紅蘿蔔用作補血必然獲得一定的療效。馬鈴薯氣味甘平，有補氣、健脾、通便、止痛的效用。菠菜含有維生素A、C、D、E五種，是植物中含維生素最均衡的食物，而且含豐富的鐵質。《本草綱目》言其能「通血脉，開胸膈，下氣調中」。瘦豬肉含蛋白質很多，有滋陰潤燥的效果。五味配合烹調，美味可口，對虛不受補的貧血病人，有補充鐵質增加造血的功效。經常食用，能收補血的功效。而且這道改良羅宋湯，色香味均能引起食欲，久吃也不會生厭。

## （2）因性別不同而湯

男女的生理基礎不同，各有特點，歷代醫家皆認為，男女的陰陽稟賦不同，「男子秉陽」，而「女子秉陰」，因此，配製湯膳亦應有所區別。

■**男子以精為本**，男性的主要生理特點是生精、排精，與肝腎有關，故應多食滋補肝腎類的湯膳；同時男性普遍較女性身體強壯，肌肉發達，消耗的能量更多，應多食肉類及海產品煲製的湯品。故從蓉寄生羊肉湯、茺菜鮮蝦湯、枸杞豬肝湯等都適宜男性食用。

而「女子以血為主」，女性經、帶、胎、產、乳的生理特點多涉及到血，故在選擇湯膳時應多食補益氣血類的；女子天性愛美，亦可選用調肺生津的湯膳來達到美容護膚的目的。如，蓮子百合瘦肉湯、黃芪母雞湯、豬肝菠菜湯等，都具有養陰潤肺、益氣補血的功效。

女性由於其獨特的生理特點，會經歷如經期、孕期、哺乳期等幾個特殊時期，在這些時期也都有不同的湯膳來調養。在經期，可以選用具有養血滋陰、活血行經、溫經止痛等功效的食療湯，如黑豆紅花湯、墨魚湯、薑棗紅糖湯等。而在孕期，要選擇具有安胎作用的食療湯，如以阿膠雞蛋湯、蓮子瘦肉湯等來行氣補血、滋陰安胎。尤其對產婦及哺乳期女性，民間經常以豬蹄湯、鮮魚湯、雞湯等來幫助恢復體力及促進乳汁分泌，實際上，產婦和哺乳期女性也要根據不同階段和具體情況來調整湯膳，對產後缺乳的女性，應多喝下乳的湯膳，如黃豆豬蹄湯、木瓜鯽魚湯等；若乳汁分泌正常，則不宜多喝濃厚的肉湯，以免造成乳汁瘀滯；而在哺乳期後期，出現乳汁變稀後，則可適當增加下乳的肉湯。而麥芽湯，則不適合哺乳期的女性飲用，因其具有回乳的作用，適合小兒斷奶而需要回乳的女性。

### 木瓜鯽魚湯

### 黃豆豬蹄湯

燕窩湯

## （3）因年齡不同而湯

不同年齡階段的人，生理機能不同，飲湯亦應有所區別。

例如，兒童的生理機能發育旺盛但脾氣不足，飲食往往不知自制，易傷食蟲積；同時其又正處於生機蓬勃，迅速發育的時期，因此，對兒童應配以健脾養胃、消食化積的湯膳以促進脾胃功能，幫助消化，加強營養，來滿足身體發育的需要，如豬骨湯、草菇魚片湯等，一般不宜進補。

■**青壯年時期**處於身體發育的鼎盛時期，一般也不需要大補、熱補，偶爾即使進補，也要知道中止，不可長期滋補。適合選擇較為平緩的湯膳，如番茄豆腐魚丸湯、冬瓜老鴨湯、海帶排骨湯、魚頭湯等。

■**老年人**的生理機能減退，臟腑功能衰退，飲食多宜清淡、新鮮，可選擇滋補類的湯膳，平緩久服，補益五臟。如雙耳山植煲雞湯可滋腎養胃、益氣化痰；山藥羊肉湯可補益脾胃、強壯身體；海參湯可補腎壯陽、益氣滋陰等。

## （4）因職業不同而湯

不同的職業（工作）對人體的影響不一樣，所施用的湯膳也不盡相同。

例如，體力勞動者以肢體和肌肉作業為主，體力消耗大，出汗多，容易耗氣傷陰；體力勞動者在勞動中需要堅強的筋骨，豐實的肌肉，而「脾主四肢」、「脾主肌肉」、「肝主筋」、「腎主骨」，因此，體力勞動者的湯膳應側重於益氣健脾，補肝腎陰。可以食用以黃芪、黨參、蓮子、玉竹、麥冬、白木耳、鵝肉、燕窩、牛筋等益氣養陰的食物為主原料的湯膳，如燕窩湯、石斛瘦肉湯、參芪麥冬乳鴿湯等。

而腦力勞動者以高級神經中樞活動佔主要地位，常思慮過度，易損傷心脾，耗傷腦髓，導致氣血不足。「心藏神，主神明」、「脾主思」、「腎藏志」，大腦的活動與中醫所講的「心」、「脾」、「腎」的關係密切，因此，腦力勞動者可服食一些益氣補血、養心安神、補腎健腦類的湯膳，以防止大腦功能衰退，緩解疲勞，如杞芪豬脊骨湯、海參豬腦湯、核桃陳皮煲雞湯等。

根據人的生長發育過程、性別、體質的不同，甚至不同的勞動方式，針對個性，區別對待，配製最適宜的湯膳方案，是食療發揮保健作用的關鍵所在。

### ►綠豆薏仁湯



### 海帶紫菜湯



### 蘿蔔豆腐湯

