



逢周三刊出

香港靓湯二：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、洋蔥，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、薯仔洋蔥湯等。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，達到調理和治療之目的。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



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，宜溫熱熟軟，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、特質質，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芫荽、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、核桃人參湯等，都可以達到溫補

►綠豆薏仁湯



海帶紫菜湯



蘿蔔豆腐湯



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熬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——中外材料巧妙配搭；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。

（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，生薏米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。



▲茯苓、白朮、扁豆（衣）是健脾祛濕常用藥材



雲苓白朮扁豆淮山石九公魚湯有健脾化濕、補氣安神的食療功效

（3）雲苓白朮扁豆淮山石九公魚湯

分量：6-8人用

材料：雲苓80g，白朮40g，扁豆／扁豆衣80g，淮山40g，陳皮一片約5g，薑片2-3片，石九公魚（屬石斑類魚）900g，水14碗5000ml，油2茶匙。

符合標準的營養成分：（一人分量計）熱量55.8kcal；蛋白質9.9g；纖維0.24g；鈣69.3mg；脂肪1.4g；膽固醇63mg。

按語：中醫認為，（雲）茯苓健脾安神；白朮補氣健脾；淮山益肺腎；扁豆有化濕作用。

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果；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。紅蘿蔔又名甘筍，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。甚至造成不良的人，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「通血脈，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。而這道改良羅宋湯，色香味均能引起食欲，久吃也不會生厭。



（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；同時其又正處於生機蓬勃，迅速發育的時期，因此，對兒童應以健脾養胃、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。如雙耳山楂雞湯可滋腎養胃、益氣化瘀；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，所使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有堅強的筋骨，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、參芪麥冬乳鴨湯等。

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，如杞子豬脊骨湯、海參豬腦湯、核桃肉煲雞湯等。

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，是食療湯發揮保健作用的關鍵所在。



（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，「男子稟陽」，而「女子稟陰」，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製成的湯品。故慈容生羊肉湯、蓮子鮮蝦湯、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，亦可選用潤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，民間經常以猪蹄湯、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、木瓜鯉魚湯等；若乳汁分泌正常，則不宜多喝濃厚的肉湯，以免造成乳汁淤滯；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，適合小兒斷奶後需要回乳的女性。



黃豆豬蹄湯



燕窩湯

