

牛蒡種植於土中，能耐攝氏零下20度低溫，具有暖身、促進血液循環的功效，為怕冷者的絕佳食品，最適合入秋之後之日常菜餚。且具消除浮腫、通便，使腎臟功能正常的效果。

國人雖日常不常食用牛蒡，但廣為漢醫採作中藥材使用，日本人習慣食用

具有強精淨血的天然食品，特別愛吃牛蒡，無論家常或餐館乃至高級的懷石料理，皆離不了牛蒡，尤其秋冬菜餚更是缺不少牛蒡，無論燉煮、切片切絲裹麵粉糊油炸或煎皆相宜，對於素食者更是最佳冬令補品。 ■

〈請參看本刊16卷39期33頁“牛蒡食譜”〉

● 飲食篇②

吃 補

先了解體質 文／周美惠

無論吃補或食療，
必須先了解自己的
體質及病情症狀，
選擇適當的補品，
否則補不成反而傷
了元氣。

中國人是最早懂得利用食物維護健康，預防疾病以及以食物治療疾病的民族。食物療法的目的在於消除病因，促進人體的精氣，以回復生理狀態的平衡。而藥膳進補之目的不外乎長壽、回春、強壯、治病、美容養顏。無論吃補或食療，必須先了解自己的體質及病情症狀，選擇適當的補品，否則補不成反而傷了元氣，譬如當歸具理血的藥性，為高血壓者及急性支氣管炎、腸炎患者之大忌；人參補虛，對於肺熱導致的咳

嗽、痰疾患者及高血壓者有害等等。

燉煮藥膳時，必須用陶鍋、瓷鍋或玻璃質鍋，不可用金屬鍋，以免鍋子和藥劑產生化學變化，而改變藥性或失去藥性，其中尤其鋁鍋煮煮時，將釋出鋁離子，吃多了導致老年癡呆症，因此，不少人習慣用電鍋燉補品不得不慎。

市售陶製燉鍋家電，省電又長時間慢燉最為合適。用電鍋燉補品，必須將材料全裝盛在陶瓷罐內，間接燉煮方式。

體質型	症 狀	適 合 的 食 品
熱性體質	面色潮紅，手心溫熱，易口渴，大便乾硬，尿少色黃，脈搏快（每次呼吸超過4次） 冷天嗜冷飲，衣着穿少怕熱。	小麥、蜂蜜、牛乳、甘蔗、梨、柿子、黃瓜、蘿蔔、海帶、菊花、西瓜、芹菜、茄子、菠菜、蟹肉、大蔥、蘆筍、鳳梨、李子等。
實型體質	精神亢奮，呼吸粗而有力，腹部滿脹，體格健壯很少生病，聲音宏亮有力。	不宜食補，以天然食為宜，忌人參。
虛型體質	精神不振，盜汗，膚色淺而缺乏彈性，聲音低微中氣不足，經常下痢，腹部不時隱疼，長年體弱多病。	可食蝦、牛肉、鰻魚、櫻桃、蘋果、桃子、花生、梅乾、棗子、石榴、杏子、鯉魚、胡麻、山藥、紅蘿蔔、枇杷、生薑、韭菜、栗子、羊肉、番茄、鯽魚、大蒜、紫蘇、咖哩、咖啡、胡椒、冬瓜、黑糯米、芒果、香蕉、茶葉、雞肉。
寒性體質	面色蒼白，手足冰冷，不易口渴，大便稀薄，尿多無色（每日五次以上），舌苔白滑、脈搏慢，衣穿多，夏天嗜熱飲。	不宜食用人參，宜吃葡萄。
燥型體質	尿量多，大便硬。	