

● 飲食篇① 文圖／周美惠

現代化的 立冬食譜

國人習慣吃補，是個非常重視吃補的民族，婦道人家對某人的關懷，無論男女老幼健壯或病弱，一律以燉羹補品為唯一表達方式，甚至平日用膳或宴客，也習慣送上這麼一句“吃這個很補多吃些喔！”表示誠意與關心。

入秋之後，牛蒡、山藥等冬令植物補品大量上市，不妨多買些為家人進補，改變只用當歸、人參及枸杞子燉雞湯的補品。

五 千年來民間與宮內、王公貴族不斷鑽研出層出不窮的食補及藥膳，諸如平時健身的“宮廷藥膳”、“庶民藥膳”，乃至治病用的“治療藥膳”等。

傳統食補中，價錢昂貴，取之不易的魚翅、熊掌、燕窩、哈士蟆等補品，即屬“宮廷藥膳”，如今以販賣燉品為主的藥膳餐廳。

一般百姓由生活中或生病中，逐漸體驗而成的補品，即久病成良醫實驗而來，諸如以晒乾的“通草”加豬腳、當歸一起燉煮；或豬腳與花生一起燉爛，讓產婦吃下，不需2小時乳汁自然充足；又如身體虛弱、腎臟功能不好、全身浮腫時，鯉魚加小紅豆一起煮爛，喝下湯汁不藥而癒；產婦生產後，流血不止，身體虛弱時，咀嚼人參片，可止血，恢復體力；開刀後，吃鱸魚補血、補肉，加速傷口癒合等等秘方稱為“庶民藥膳”。

兩岸開始來往之後，大陸的落後與貧窮，讓人吃驚，但另一方面老人普遍瘦而長壽，亦令人訝異。追根究底，生活簡樸，飲食粗糙，但以天然食品為主

，鮮少化學加工品，每天勞動筋骨，看似辛苦，却有助於健康，加上常保中國人身體健康傳統藥膳食補的配合，使大陸老人比本省老人少病痛且長壽。

本省普遍對食補的觀念仍局限於飛禽走獸、山產海鮮等動物性食品，諸如牛肉、土雞、野雉雞、番鴨、虎鞭、鹿茸、鹿角與鹿肉、熊掌、鮑魚、魚翅、鵝鶉、狗、鱉血、鱉肉、鱉蛋、海參、蝦蟹類、鰻魚、鯽魚、鯉魚、羊肉、果子狸等等配上植物中藥材人參、枸杞子、當歸等一起燉煮。

入秋之後，牛蒡、山藥等冬令植物補品大量上市，不妨多買些為家人進補，改變只用當歸、人參及枸杞子燉雞湯的補品。

山藥

尤其山藥必須栽培2年始能食用，本省只有秋冬收成，數量不多，由山上農家自耕自種，自己採收提到傳統市場賣，季節性短，為薯蓣科的根莖，其味介乎馬鈴薯與芋頭，有野生及栽培二種，對於胃腸虛弱及增補性機能具相當藥效，與普通補養劑最大不同處為徐徐補養。

可將山藥和小米煮成粥，長期食用，可治療老人性咳嗽。一般切塊與土雞塊加香菇同煮清湯，為山產店冬令進補主菜。亦可加豬排骨燉煮，具相同療效。冬冷喝上一碗元氣大增。



山藥燉排骨

牛蒡

牛蒡有防止便秘、肥胖、糖尿病、中風、利尿、解毒、淨血作用、強精等。由於屬高纖維食物，多食可防大腸直腸癌。

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，其中尤其鋁鍋烹煮時，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。 | |