



補血虛的飲食

由於營養失去平衡，沒有攝取足夠的造血營養成分，例如：鐵、葉酸、維生素B₁₂等而引起貧血；或因失血過多；或因七情（即怒、喜、憂、思、悲、恐、驚）過度，耗傷陰血造成血虛，其症狀常見的有：臉色蒼白或萎黃、唇無血色、頭昏眼花、心悸（心臟突然跳動很快）、手足發麻，多見於神經官症、貧血和某些虛弱患者。

在中醫認為「婦女以血為本」，是婦女生理、病理以及治療的一大特點。婦女如能善以調護，則氣血宣行，其神自清，月水如期，血凝成孕。即婦女一生中，與經、孕、胎、產，無不以血為用，其病理亦無不與血相關。故中醫以調治臟腑來治血，特別注重脾胃的調理。中醫認為人如果脾胃虛弱（消化機能衰弱），就不能飲食，營養攝取就變差，結果就會引起月經不正常，不易懷孕，或有血流不行，或帶下，崩漏，最後形成瑕癥。

少女常因幻想過多，而思慮過度。於是隱情曲意難以施展，而變成氣鬱。心氣不開則血失所主；脾氣不化則生化源，致血海不能依時滿，以致月經有不正常的現象。因此少女應注重調治心病。

已婚的婦女，常因勞累過度，或因鬱怒，或因生產、崩傷（流血過多）。致肝失血養，氣失疏泄，甚至氣血逆亂。故治已婚婦女，應重視肝的調治。

補血藥常用的中藥有當歸、熟地、何首烏、枸杞子、龍眼肉、阿膠等。這些藥物能改善或消除血虛的證候，有調補心、肝、脾三臟的作用，而這三臟為造血器官。

貧血的食物治療，主要補充食物精微（營養素），增補血液化源（造血來源），其次為健脾益腎，以助血液化生（生血）之力。

貧血需要的營養很多，而脾胃受納之力（消化能力）有限。選擇食物當取其精微多（營養豐富），而渣少且補益強的食物。如肝、髓、血及紅棗、桂圓等。養血之力尤強，可常食用。或在食物中配黃耆、當歸、丹參、地黃等中藥。燉雞、燉肉等，以助益血之功。

貧血可食用之藥粥有大棗粥、胡麻粥、何首烏粥、龍眼蓮子粥。藥膳有豬皮紅棗羹、紅棗黑木耳湯、糖漬紅棗花生米及紅棗燉兔肉、玫瑰花烤羊心、糖漬鮮龍眼及核桃炒豬肝等。

藥粥

胡麻粥

黑芝麻為胡麻科植物脂麻的黑色種子，乾燥後食用或入藥。味甘、性平。有補肝腎，潤五臟的功效。

故麻又稱巨勝或脂麻。胡麻的脂肪油含量很多，其組成有油酸、亞麻油酸、棕櫚酸、花生酸

、掬焦油酸等之三甘油脂及維生素E等。

材料：胡麻粉30克、白米60克。

製法：先將胡麻洗淨，滴乾水分後，放入炒鍋，並加油炒至香。再將胡麻研細，加到煮好的粥，再煮沸二、三次即可。當點心或晚上食用。下痢未完的人不可食用。

功能：適用於體質虛弱、少年性白髮、大便乾燥所引起之慢性便秘症、虛風眩暈、貧血等。

龍眼蓮子粥

材料：龍眼肉15克、蓮子15克、紅棗5克、糯米50克、白糖少許。

製法：將蓮子去皮、心，洗淨；紅棗去核；糯米淘洗淨。全部放入鍋中，加水適量。先用大火煮至滾，再用小火熬煮至熟即成，早晚食用。內有痰火及濕滯停飲，中滿痞脹及大便燥結者忌服。

功能：益心寧神、適用心陰血虧、脾氣虛弱、心悸、健忘、少氣、面黃肌瘦、便澇等症。

藥膳

玫瑰花烤羊心

玫瑰花為薔薇科植物玫瑰的花。味甘、微苦、性溫。有理氣解鬱，和血散瘀的功效。

羊心為牛科山羊或綿羊的心臟。味甘、性溫。有補心解鬱的功效。

材料：鮮玫瑰花50克（或乾花15克）、鹽50克、羊心500克。

製法：將玫瑰花放在鍋內，加鹽和適量的水，煮10分鐘，即離火，候冷，備用。

次將羊心洗淨切片，用烤籤串好，蘸上玫瑰鹽水，反覆在火上烤炙，嫩熟即可。趁熱食用。

功能：病後心血虧虛，驚悸失眠，情緒鬱閉者，食用本品有利於舒暢情志，早日康復。

糖漬鮮龍眼

龍眼為無患子科植物龍眼成熟的果肉。性甘、性平。有補心脾、益氣血之功效。

材料：鮮龍眼500克、白糖50克。

製法：將龍眼去殼和核，放入瓷碗內，加入白糖，反覆蒸煮，至色澤變褐，裝瓶備用。

功能：經常食用，可治老人症、病後、產前、產後之體虛血虧、瘦弱、失眠、心悸、健忘等症。

核桃炒豬肝

豬肝為豬動物的肝臟。味甘、苦、性溫。有補肝、養血、明目的功效。

材料：核桃肉50克、豬肝500克、油、醬油、酒、糖、蔥、薑、鹽、麻油、勾芡粉適量。

製法：核桃肉用麻油炸黃，瀝去油。豬肝洗淨，切片、外裹勾芡粉，放入熱油鍋中，炮炒，再烹入酒、醬油等佐料，炒拌至嫩熟時，放下炸核桃肉，炒合上碟。

功能：可治療肝腎不足所致的腰膝酸軟、視力減弱、夜盲、病後或產後、血虛萎黃等症。

皮膚上出現血點或瘀血斑者，這是一種皮下出血症現象，可

叫著紫癍或紫斑。又分為過敏性紫癍和血小板減少性紫癍。前者屬變態反應的過敏性疾病；而後者是血小板減少，體內凝血系統發生障礙而引起。

中醫認為是實火迫血，血不循經；或虛火旺盛，脈絡損傷，以及氣虛不能統攝血液，均可造成血不歸經，溢於肌膚而出現紫癍。實火和虛火宜清熱涼血，血涼則血自歸經。氣虛者宜補氣以攝血。在此基礎上，配合一些保健食品，則能達到較好的治療目的。

豬皮紅棗羹

豬皮為豬科動物豬的皮膚。味甘、性涼。有滋陰、利咽的功效。

材料：豬皮500克、紅棗250克、冰糖適量。

製法：將豬皮去毛，洗淨，放入鍋中。加適量水，燉煮成稠粘的羹湯。撈去皮肉，再加入去核紅棗，煮至熟透，調加冰糖，分頓隨量小吃，或佐餐食用。

功能：本品有養血滋陰，涼血止血之效。經常食用本品，可治療血小板減少的紫癍、鼻出血、齒齦出色等症。

紅棗黑木耳湯

黑木耳為木耳植物植物木耳的子實體。味甘、性平。有潤燥利腸、涼血止血的功效。

木耳含有豐富的蛋白質、醣類、粗纖維、脂肪、鈣、磷、鐵、胡蘿蔔素、維生素B₁、B₂、菸鹼胺、卵磷脂等。

木耳所含的膠質，能清除消化道之殘渣，有滌洗胃腸的作用。而木耳所含纖維素對消化有特殊功用，為理想的保健食品。

最近研究指木耳有抑制心臟

病發作的的作用。因木耳的成分能阻止血液中膽固醇的沈積、凝結，可防止動脈硬化。

材料：黑木耳15克、小紅棗15枚、冰糖適量。

製法：將黑木耳取用溫水泡發，洗淨，與去核棗同放鍋中，加適量水。煮滾，放入冰糖，以小火煨燉透即可。一次或分次食用，吃木耳和紅棗，喝湯。

功能：本品對氣血虧虛，紫癍日久者，有良好的輔助治療作用。

糖漬紅棗花生米

花生（落花生）為豆科植物落花生的種子，味甘、性平，有潤肺、和胃的功效。

材料：乾紅棗、花生各250克、紅糖100克、水適量。

製法：將去核紅棗、花生用溫水泡發，後放入鍋中，加糖和水，煮滾，用小火煨燉，熟透收汁即可。

功能：經常食用本品，有生血、補血作用。對血小板減少性紫癍有較好的療效，另外對癌症經放射性療法、化學療法所導致的血異常現象，以及其他貧血症均有良好的輔治作用。

紅棗燉兔肉

兔肉為兔科動物家兔的肉。味甘、性涼。有補中益氣、涼血解毒的功效。

材料：紅棗5枚、兔肉250克、醬油、糖、酒、鹽各適量。

製法：燒熱砂鍋，略炮兔肉，加入洗淨的去核紅棗，注入適量的水，加入醬油、糖、酒、鹽等調味料，燉熟即可。

功能：本品有補中益氣的功能，可治氣虛性的紫癍。