撰文／邱健人

可治消渴的藥膳食譜



金線蓮燉土鷄

藥膳攝影／劉慶堂
協助製作／軒轅藥膳屋
地址：台北市新中街８號
電話：(02)7569091～2

糖尿病患者，初期可以用飲食治療，不必藉藥物治療而保健康。

糖尿病，中醫稱為消渴，即多飲、多食、多尿和身體消瘦。另外，常伴有尿濁，或尿有甜味。

中醫認為消渴多飲是飲食不節（不停的吃），情志失調（生氣等），勞欲過度，致使體內陰虛，燥熱內生。即肺熱津傷，或心火偏旺所致。一般起因於罹患熱病：如感冒、溫病、傷寒等。另外是過食辛熱（辣）肥甘（山珍海味及烈酒）或七情（神志）內鬱生熱化燥，灼傷真陰所致。如在肺，則口渴而渴飲無度為消渴（上消）；如在胃，則飢而善食，尿有甜味為消谷（中消）；如在腎，則精髓枯竭，虛陽爍陰，引水自救，尿濁如膏，為消腎（下消）。消渴、消谷，消腎三者合為三消，即現在之糖尿病。

肺熱心火偏勝所致之消渴，一般常因罹患熱病而來。治療以清熱生津為主。熱除津復，則消渴自癒。上消之証，病雖在肺，其根在腎。即中醫所謂基根在腎，即所謂水之在腎，末在肺。因此如人的真水不竭，就不渴了。因此治療時，宜潤肺清心滋腎養脾。

糖尿病患者初期可以用飲食治療，不必藉藥物治療。食物最好選用一些偏涼而滋潤的食物。不要食用辛辣或烤炸的食物。因為這類食物，火氣過重，容易熱燥傷津，而更渴。

如消渴而尿甜，最好不要食用甘甜的食物。穀類及薯芋等物，亦應控制食用量，不可過多。而且每天要控制食量，不可過多，以減輕脾胃的負擔。如患者飢餓難耐，可食用用水煮3次，盡去其精華，僅殘留渣滓的蔬菜，以填滿肚子。至於飲水則不必加以限制。

食物中米、麥可以食用，但食量要適當而定量。薯類味過甜，不宜進食。水果也多帶有甜味，少吃或不吃最佳。另忌飲酒。

而一般蔬菜都可食用，其中以白菜、油菜、菠菜、芹菜、冬瓜，洋蔥、苦瓜等較佳。乳類可補五臟，生津止渴，每日飲用。其他如蛋類、水產品、畜禽肉及五臟，皆可食用。古籍或民間驗方中，記載有食用豬胰、豬腸及田螺等可以治消渴。

中藥中有治療糖尿病效果的，有人參、大麻仁、柿霜、枸杞、黃耆、菟絲子、熟地等。

而治療糖尿病的藥膳，有瓜蔞羹、枸杞飲、羊肺羊肉粥、神效煮兎、田螺粥、素燴麵筋、清蒸茶鯽魚、菠菜根炒蛋清及綠茶鴨蛋等。

瓜蔞羹

瓜蔞根為葫蘆科植物瓜蔞的根。味甘、酸、性涼。有生津止渴、潤燥降火、消腫排膿功效。

淡豆豉為豆科植物烏豆的加工品。味辛、性微溫，有解表除煩的功效。

材料：鮮瓜蔞根250克、冬瓜250克、淡豆豉、鹽適量。

製法：將鮮瓜蔞根、冬瓜分別洗淨去皮；冬瓜去瓤及子並切成片，與鮮瓜蔞根一起放入鍋內，加適量水、豆豉燒開，煮至瓜爛，加鹽少許即可。

效能：主治消渴口乾，火神煩躁。

枸杞飲

材料：枸根白皮100克、小麥100克及白米10克。

製法：將枸杞根白皮及小麥混合淘洗乾淨，加水煮12分鐘，去掉枸杞根白皮及小麥，加入淘洗乾淨的白米，熬成粥即可，渴即服用。

效能：主治老人煩渴口乾，骨節煩熱。

羊肺羊肉粥

羊肺為羊科動物山羊或綿羊的肺臟。味甘、性平。有補肺氣，利水道的功效。

材料：羊肺1具、羊肉150克、白米260克、蔥段5根、薑、鹽、醋少許。

製法：羊肺及羊肉洗淨，絞成碎肉，蔥、薑亦切成碎末。白米淘洗乾淨。鍋內放水加羊肺末及羊肉末燒開，淘掉血沫，加入其他材料，燒開後，改用小火煮3～40分鐘即可。

效能：主治三消、小便頻數。肺虛、肺燥咳嗽日久。

神效煮兎

兎肉為兎科動物家兔或野兔的肉。味甘、性涼。有補中益氣，涼血解毒的功效。

桑白皮為桑科植物桑皮，已去青黃薄皮。味甘、性寒。有固元氣之不足而補虛，瀉肺氣而止嗽。

材料：宰好去毛及內臟的兎一隻、蔥、薑、酒、醬油適量。

製法：兎肉洗淨後，放入鍋內，加水及醬油燒，撈去血沫，加入蔥、薑及酒，並放入桑白皮，煮至兎肉酥爛，吃肉喝湯。

效能：可治病後體虛，消渴

症。以及小兒痘瘡不出，腸風便血、反胃、便秘等症。

田螺粥

田螺肉為田螺科動物中國圍田螺屬動物的肉。味甘、性寒。有清熱利水、明目的功效。

材料：田螺、白米適量。

製法：將田螺洗淨，放入水中浸一夜。取此汁加洗淨的米熬成粥食用。

效能：可治目赤腫痛、濕熱黃疸、小便不通、消渴等症，或老年人煩渴不止、飲水不定、舌卷乾焦等症。

素燴麵筋

麵筋為小麥麵粉經水揉洗後，所得的膠狀物質。味甘、性涼。有健脾利濕、和中、解熱、止煩渴的功效。

材料：水麵筋500克、蔥段、薑片各適量，油、鹽、太白粉各少許。

製法：麵筋切成薄片，先以油煸炒，至黃，再加蔥薑，並注入水1大碗，加鹽調味；待麵筋熟透後，以水溶太白粉勾芡，湯收汁即可。

效能：本品有解熱、除煩、止渴的功效。對於消渴多飲者尤相宜。

清蒸茶鯽魚

鯽魚為鯉科動物鯽魚的肉或全體。味甘、性溫。有健脾、利濕的功效。

茶葉為山茶科植物茶的嫩茶。味苦、甘、性涼。有清利頭目、除煩止渴、化痰消食、利尿解毒之功效。

材料：鯽魚500克，綠茶適量。

製法：鯽魚去鰓和內臟，留下魚鱗；鯽魚腹內裝滿綠茶，放盤中，上蒸鍋蒸至熟透。食魚肉，無需加調味料。

功能：有補虛弱，止消渴之功效。適合於糖尿病消渴飲水不止以及熱病病人食用。

菠菜根炒蛋清

菠菜根為藜科植物菠菜的根。味甘、性涼。有養血潤燥、斂陰止血的功效。

雞蛋清為雉科動物家雞的蛋白。味甘、性涼。有潤肺利咽、清熱解毒的功效。

材料：嫩菠菜根200克、雞蛋清（雞蛋5個取其蛋清）、植物油適量

製法：蛋清放入碗中蒸熟，切成條或花形。以油煸炒菠菜根，熟透後，加入熟蛋清，以鹽調味，收汁即可。

效能：二者相配，共奏養陰補虛、清止消渴之效。適合糖尿病人經常食用。

綠茶鴨蛋

鴨蛋為鴨科鴨的卵。味甘、性平。有補中益氣的功效。

材料：鴨蛋10個、綠茶20克、醬油適量。

製法：鴨蛋用水煮熟，剝去蛋殼備用。綠茶、醬油、水適量，煮沸後，倒入盆中，放入鴨蛋浸泡，24小時後便可陸續食用。

效能：經常小吃，或佐餐本品，有輔助治療糖尿病的功效

