

讓你通暢的飲食

人的一生離不開「吃、喝、拉、撒、睡」而排便的正常與否，間接可做一個人的健康指標，亦可做為臨床診斷某些疾病的指徵。正常排便，一般應以1日1次。如果大便秘結不通，排便時間延長2日以上，且糞便堅硬，難於排出稱為「便秘」。古時候稱為「大便難」、「大便硬」、「燥結」等。

傳統中醫把便秘分為「熱秘」、「氣秘」、「虛秘」、「冷秘」等數種，至今仍用於臨床。

多由熱燥傷津或陽虛結燥所致。另外氣機鬱結，久病氣虛，無力推動，亦可引起便秘。而老人便秘，當由腎陰虛所致。

熱秘：多係體內火氣大，引起腸燥便秘，多伴有面赤，口臭、口瘡、尿黃，可用清熱潤腸的方法治療。

香蕉

香蕉為芭蕉科植物香蕉的果實。性寒、味甘。有清熱、潤腸、解毒的功效。適用於熱病煩渴、便秘、痔血等症。香蕉去皮，

每天吃3至4根即可。

蜂蜜香油膏

香油為胡麻科植物胡麻的種子所榨的脂肪油。性涼、味涼。具潤腸通便的功效。

材料：香油100克、蜂蜜200克。

製法：將蜂蜜、香油放入鍋內，用小火煮沸即可。

功能：適用於腸燥便秘。

氣秘：由氣機不暢引起的便秘，多見於習慣性便秘，大便秘結，欲結



金線蓮燉土雞

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

不得，噯氣頻作、胸脅滿悶，腹脹、食少。此可採用順氣行滯的方法治療。

麻仁茴香湯

麻仁為大麻植物的種子。性平、味甘。有補中益氣的功效。

茴香為木蘭科植物八角茴香的果實。味辛甘、性溫。有溫中散寒、理氣、解毒的功效。

材料：大麻仁15克、大茴香7個，生蔥白7隻。

製法：將以上三味共研爛，加水煮20分鐘，略放置讓其沈澱，取上面清湯喝。

功能：治大小便秘、肚腹脹氣。

虛秘：表現為排便無力，雖數日不解，無明顯不適，形體消瘦，面色無華，精神倦怠，腰膝酸軟，可用滋陰潤腸方法調理。氣虛便秘由脾腎氣虛所致，其食治可參照虛勞證中脾虛、腎虛或脾腎二虛處理。

甘薯粥

甘薯為旋花科植物番薯的塊根。性平、味甘、有補中、和血、暖胃、肥五臟之功效。

材料：甘薯50克、粳米（即一般食用米）100克。

製法：將米淘洗乾淨，甘薯去皮及切成塊。將米和甘薯放入鍋內，加水適量，置大火上燒開，再轉用小火熬至熟透即成。

效能：補中和血，益氣生津，寬腸胃，通便秘，適用於脾胃虛弱、便秘、氣血虧損、舌乾口渴等症。

黃酒核桃湯

核桃仁5個，白糖50克，黃酒（紹興酒）50毫升。

製法：核桃仁、白糖放入砵本，研細再放入鍋中，加黃酒，

用小火煎煮10分鐘。每日食用2次。

效能：本品所用核桃仁溫補肺腎、潤腸通便，對於習慣性和老年性便秘有療效。

麻仁栗子粥

材料：芝麻20克、大麻仁20克、栗子粉30克、玉米粉30克、紅糖少許。

製法：將芝麻、大麻仁洗淨，研成細末，加玉米粉、栗子粉及紅糖，用水調勻，倒入煮開的水，煮沸，熟透即成。

效能：具補腎、寬腸的功效。適用於腎氣不足，而引起的便秘等症。

桑椹糖

材料：白糖500克、乾桑椹200克、食用油、水少許。

製法：白糖放入鍋中，加入少許水，以小火煮溶白糖，至濃稠時，加入桑椹，煮至糖滴至水中不化，停火倒入擦有油之大盤內，壓平，待冷。將糖切成小塊即可。

效能：本品桑椹補益肝腎，滋陰潤燥。經常食用，可治療老年人腎虛便秘，及肝腎陰虛消渴，目暗視弱，耳鳴等症。

冷秘：患者大便堅澀，小便清長，四肢不溫，怕冷喜溫，腹中冷痛，腰膝酸冷，為陽氣虛衰，傳導無力所至，宜用溫陽通便之法治療。

鮮奶玉液

材料：牛奶20克、生核桃仁45克、炸核桃仁80克、白米60克、白糖12克。

製法：將白米洗淨，和生核桃仁、炸核桃仁、牛奶一起用果汁打汁，過濾後，放入白糖，煮沸即可。

效能：補腎助陽、潤腸通便。適用於肺虛咳嗽、氣喘、腎虛陽萎、腰痛及津虧便秘等症。

便秘除了以上諸種原因外，如食物缺少食物纖維，或某些藥物也會引起便秘。過度使用瀉下劑，也會引起反作用而便秘。總之便秘的原因很多，必需依症狀根治，以免產生後遺症。◆

顧問的話

謝謝豐年社繼續把「鄉間小路」寄給我。每期都有照得很好的花卉、蔬菜及風景的圖片。最近每期都有些藥膳食譜的文章。因為中醫藥學是所謂的經驗醫學，而非經過實驗證實的，所以難免有由現代醫學的觀點看莫名其妙的說法。可能與兩岸交流日趨頻繁有關係吧，有越來越多的中醫藥的文章。9月號中，47頁～48頁，有關糖尿病患者可治病的

藥膳的文章說，羊肺羊肉或鴨蛋及綠茶可治糖尿病，我不知有何可靠根據。不過這些東西也許還好，至少無害。但42頁的「黑豆酒與痛風」一文可能會使痛風病人受害。因為酒中的酒精會抑制尿酸的排泄，使病人發作（量較多時）。此文還說「腎」包括腎臟與副腎而掌握成長發育及生殖。這點我認為有待商榷。

——黃伯超