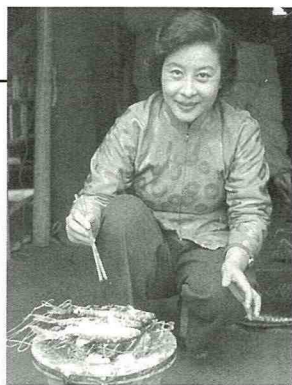




文／邱少宏

養生飲食療法 與藥膳保健概念



■ 凡是用來治病的食物，一般不應以炸、烤、爆等烹調方法，以免使有效成份遭到破壞。

中國幾千年來，歷代醫學家，跟疾病抗爭當中，累積了豐富寶貴的養生保健經驗，而飲食療法的保健則是其中重要內容之一，屬於治療未發生疾病的重要手段，目的在於無病先預防，減少疾病的出現。中醫亦認為「藥食同源」，食物也是藥物，用之得當，也可以治病。古典醫籍「內經」說「不治已病治未病，不治已亂治未亂。」「正氣存內，邪不可干。」這種思想，以預防為主，對後世影響很大，為歷代醫學家和養生學家所尊奉的主臬。而且患者在復原的過程中，以古人的經驗是「三分藥，七分養。」可見食療調養與藥膳保健自古即受到重視。

食療調養與藥膳保健，重點在於無病先預防，減少疾病的發生，理論是根據中醫指導原則，依據不同的病證及疾病的性質，結合食物的五性（寒涼溫熱平）、六味（辛甘鹹苦酸淡），及對人體產生的功效，採用具有藥用價值的糧食，而調配不同的藥膳，進行飲食療法，取得最佳效果，以扶助人體正氣，調和五臟六腑，讓氣、血、陰、陽功能正常，維

持健康，使精力旺盛，進而抗衰老延年益壽。這就是中醫治病的基本原則「辨証施食」。食物和藥物一樣，各有其性能作用，而疾病的性質也有表裡、虛實、寒熱、陰陽不同，因此，食物的選擇要與疾病的性質互相適應，才能達到調養治療疾病的目標。若隨便亂進食，非但對病情沒有幫助，反而有害無益。例如感冒有風寒、風熱的分別，風寒感冒要選用「祛風散寒」作用的食物或藥材，像蔥、大蒜、生薑、韭菜、香菜、豆豉、蘇葉、荊芥…等，其性質皆為辛溫物品，有疏散風寒、祛邪外出的作用，所以可治療風寒感冒；風熱感冒則要選用能夠「疏風清熱」作用的食物或藥材，如絲瓜、西瓜、空心菜、茶葉、楊桃、豆腐、金銀花、菊花、桑葉、薄荷…等，皆屬於辛涼或涼性物品，有疏散風熱作用，可以治療風熱感冒。這樣的方式，才符合醫學辨証施治的觀點。

食療法

須依據食物之五性

食物的五性是指寒、涼、

溫、熱、平五種屬性。由於性質不同，功效作用有差異，使用食療法在選擇食物時，應該注意其性質要符合疾病的性質，才能獲得預期的效果。

寒性與涼性食材：多具有清熱瀉火和解毒的作用，可用來治療熱證和陽證。症狀為面紅目赤，口乾口苦，喜歡冷飲，手足溫熱，小便短黃，大便乾結，舌紅苔黃臉乾燥，脈數。食物如苦瓜、苦菜、空心菜、菠菜、莧菜、芹菜、金針菜、茄子、蓮藕、竹筍、蘆筍、白蘿蔔、西洋菜、白菜、冬瓜、西瓜、絲瓜、瓠瓜、甜瓜、荸薺、綠豆、豆腐、小米、蕎麥、大麥、薏仁、甘蔗、香蕉、柑、梨、橙子、奇異果、楊桃、柿子、羅漢果、柿霜、慈菇、蘑菇、紫菜、髮菜、海藻、海帶、豬皮、田螺、蛙、鴨蛋、兔肉、烏魚、海參、螃蟹、白糖、醬油、西洋參、沙參、丹參、百合、金銀花、菊花、桑葉、茶葉、金錢草、益母草、白茅根、蒲公英、白花蛇舌草、魚腥草、夏枯草、穿心蓮、金線蓮…等。

熱性與溫性食材：具有溫陽散寒的作用，適用於寒症和

陰症。症狀為面色蒼白，口淡，喜歡熱飲，畏寒肢冷，小便清長，大便稀爛，舌淡潤，脈沈遲。食物如辣椒、花椒、八角、胡椒、生薑、蔥、洋蔥、韭菜、薤白、小茴香、大蒜、芫荽、芥菜、油菜、油豆、南瓜、糯米、龍眼、桃子、櫻桃、石榴、烏梅、山楂、金桔、荔枝、芭樂、栗子、大棗、核桃仁、鹿肉、雞肉、羊肉、羊奶、豬肝、豬肚、火腿、鵝蛋、鱈魚、鮭魚、草魚、鯉魚、白帶魚、蝦、酸醋、酒、紅糖、人參、黃耆、當歸、川芎、何首烏、杜仲、冬蟲夏草、砂仁、白芷、艾葉…等。

平性食材：由於偏涼偏溫不明顯，在藥理上沒有單獨將其稱為一性，對於熱證和寒證都可配合運用，尤其是對於虛弱不受補的病人，是十分適合。食物如大米、玉米、包心菜、甘藍菜、紅蘿蔔、馬鈴薯、芋頭、甘薯、花生、山藥、黃豆、黑豆、扁豆、豆漿、牛奶、白果、甜杏仁、芝麻、無花果、蘋果、葡萄、檸檬、鳳梨、白木耳、黑木耳、冰糖、蜂蜜、豬肉、豬心、豬肺、豬腎、豬腸、黃魚、白鰻、鮭魚、章魚、干貝、鮑魚、牡蠣、鰲、雞蛋、鵪鶉蛋、燕窩、鵝鶉、黨參、芡實、黃精、玉竹、天麻、枸杞、柏子仁、酸棗仁…。

六味與五臟的關係

食物的六味是指酸、苦、甘、辛、鹹、淡，由於味有不

同，便有不一樣的功效。食物的六味與五臟有一定的關係，一般來說，酸入肝、苦入心、甘入脾、辛入肺、鹹入腎。所以在利用食物治病的時候，應該根據病情的需要，選擇適當的食物，從實驗證明，肝病忌辛味，心、腎病忌鹹味、脾胃病忌酸味，肺病忌苦味；幼兒、孕婦及老弱者宜淡味，熱性疾病宜苦味，清瀉宜淡味，滋補宜甘味而不濃且帶微鹹。總之，必須掌握食物的不同味，才能應用確切，取得預期療效。

酸味食材：有收斂、固澀的作用。用於治療虛汗、泄瀉、尿頻、精滑、出血等症狀，對提高肝、膽、眼、筋等機能有效用，但也會傷胃，不能忽略。食物如烏梅、檸檬、山楂、奇異果、青梅子、橙、柑、李子、桃、橘、石榴、橄欖、蕃茄、葡萄…等。

苦味食材：有清熱、瀉火、燥濕、降氣、解毒的作用。用於治療熱症、濕症，能消炎、凝固食物，對心臟有強心的效用。食物如苦瓜、苦菜、慈菇、苦杏仁、橘皮、茶葉、酒、醋、白果、丹參、桑葉、艾葉、百合、益母草、穿心蓮、夏枯草…等。

甘味食材：有補益、和中、緩急的作用。一般用於治療虛症，因有緩和的效果，能夠鬆弛緊張的肌肉，而感覺舒服，也有滋補強身效用，對胰臟、胃有益。食物如菠菜、空心菜、金針菜、莧菜、甘藍菜、

包心菜、蓮藕、竹筍、蘆筍、絲瓜、南瓜、冬瓜、黃瓜、紅蘿蔔、扁豆、豌豆、花生、黑豆、綠豆、赤小豆、黃豆、薏仁、蠶豆、高粱、大米、糯米、玉米、小米、大麥、甘薯、馬鈴薯、木耳、豆奶、牛奶、羊奶、蜂蜜、甘蔗、蘋果、西瓜、甜瓜、香蕉、桑椹、荔枝、龍眼肉、葡萄、芝麻、栗子、核桃仁、豬肉、羊肉、牛肉、雞肉、鹿肉、黃魚、鮭魚、鯉魚、鱈魚、鯉魚、鰻魚、蝦、蛙、鰲、紅棗、糖類、黨參、山藥、玉竹、枸杞、黃精、芡實、金銀花、沙參…等。

辛味食材：有發散、行氣、行血的作用。多用於治療表症，因發散有利於肺、大腸、鼻子等器官作用，但是同時也不利肝、膽，小心勿過食。食物如生薑、蔥、生白蘿蔔、洋蔥、大蒜、大頭菜、辣椒、花椒、茴香、薤白、芫荽、胡椒、酒…等。

鹹味食材：有軟堅、散結、瀉下、補益陰血的作用。為治療甲狀腺腫脹、肚子裡腫脹的硬塊、痰核、熱結便秘、陰血虧虛等症狀，因能使食物變軟，對腎和膀胱有益，但過度吃鹹的東西，對已經有心臟、腎臟病狀況的人、則是有害。食物如鹽、海帶、海藻、紫菜、海參、海蜇、墨魚、鮑魚、螃蟹、豬血…等。

淡味食材：有滲濕、利尿的作用。用於治療水腫、小便不利等症狀，對幼兒、老弱的



人及孕婦有益。食物如薏仁、白扁豆、淡竹葉、地骨皮…等。

臨床中常遇到有疾病的人，提出飲食宜（可以吃）忌（不能吃）的疑問，俗話說「三分吃藥，七分調養。」其中飲食宜忌就是生病中調養極為重要的一環，亦是中醫飲食療法的特點之一。

一般是根據疾病的寒、熱、虛、實、陰、陽的偏勝，去結合食物的性與味加以確定。凡是對疾病沒有不利的飲食，或對所服的藥物沒有不良影響的食物，均可以食用。反之，則應該禁忌。根據文獻記載和中醫的經驗，一般宜忌的食物可分為七類：溫燥、生冷、發酵、刺激（煙酒茶）、葷腥、鹽糖調料等。飲食調養方式，熱症病人，宜食用寒涼平性的食物，忌食溫燥傷陰的食物，如生薑、大蒜、辣椒、荔枝、龍眼、羊肉等。寒症病人，宜吃溫熱性食物，忌用寒涼性的食物，如綠豆、苦瓜、西瓜、冬瓜、梨、空心菜、等。虛症（含陽虛、陰虛）的病人，陽虛者宜溫補，忌用寒涼，不宜吃生冷瓜果，性質偏寒涼的菜肴食物；陰虛者宜滋補、清淡、忌用溫熱、不宜吃辛辣刺激性的食物，如蔥、酒、大蒜、辣椒、生薑類。由於虛症病人，多數有脾胃功能減退，難以消化吸收的現象，因此也不宜吃肥膩、油炸、質粗堅硬的食物，應該食用清淡而富有營養之食物為宜。

實症的病人，主要是指病邪實而言，熱、寒症中都有實症，在虛症中也有正虛邪實的現象，所以飲食宜忌應該根據具體情況決定。常見實症水腫應忌鹽；患腫痛熱毒的人，忌魚蝦類、葷腥味、辛燥食物；病症現象為實熱者，則應忌吃油膩溫熱的食物。病症的複雜性，不勝枚舉。

何謂「忌口發物」？

總而言之，中醫所述說疾病中宜忌，要與治療原則緊密配合，病中所用膳食，必須與治療相順應，不能違背治療原則。正如漢代醫家張仲景所說「飲食之味，有與病相宜，有與身為害，若得宜則益體，害則成疾。」後世醫家極擁護此種觀念，甚至有所發揮，如唐代醫家孫思邈說：「安生之本，必資於飲食，不知食宜者，不足以存生也。」因此，評論飲食的營養價值，不管用於食補或是食療，都不應該以其珍、奇、名、貴為出發點，而是著眼於使用上是否恰當，才是生活和治病中要注意的宜與忌。某些的疾病在發展過程中，醫生會告誡病人「忌口發物」，什麼是「發物」？就是發酵食物，在攝食後能引起舊病復發，新病加重的食物。如水產中的白帶魚、黃魚、鯉魚、鯽魚、蚶子、蛤蜊、螃蟹、蝦；畜產中的肉類，豬頭、雞頭、牛肉、羊肉；蔬菜中的韭菜、芹菜、茴香、竹筍；調味品中的蔥、

蒜、薑、辣椒類，還有酒類、酒釀都算是發酵食物。其範圍很廣泛，有時將葷腥食物都看作發酵物。一般在外科瘡瘍腫毒發斑等疾病的治療中，特別強調忌食發酵食物。由於過度食用葷腥食物，會引發疾病痛風，厚味如辛辣、煙、酒等能助火生痰，引發脾為濕熱所困，使病情加重。另過敏性疾病如濕疹、蕁麻疹、疥癬、哮喘等，都可能因攝食魚蝦腥味而誘發或加重病情。

飲食療法非常注重保護脾胃功能及講究烹調方法。中醫認為，脾胃是後天之根本，氣血生化的來源，所以一般肥膩、煎烙、堅硬、生冷、粘滑不易消化的食物，均應少食或不食，以免影響脾胃的消化吸收功能異常。有條件時，可常食紅棗、山藥、扁豆、蓮子、芡實、薏仁之類煮粥，幫助脾胃功能健康。利用飲食療法在觀念上要注意不要因某些食物能治療某種疾病，就急於取其功效，在操之過急，一次進食量過多時，則反而會損傷脾胃，出現消化不良，造成反效果。所以應該少量多餐，細水長流，長期食用，才能取得預期的效果。凡是用來治病的食物，一般不應該採用炸、烤、爆等烹調方法，以免使有效成份遭受到破壞，或性質發生變化，而失去治病的作用。應該講究採用蒸、燉、煮或煲湯等烹調的方法，以確保食物的成份性質。