香港常用的補氣類食物

陳曦玲

（香港註冊中醫學會永遠會董）

藥膳學是中醫學的主要組成部分，也是中華民族的瑰寶。藥膳是藥物和食物結合的產物，既有藥物的防病治病作用，又有中國菜肴色、香、味、形的特點，即所謂「藥食同源」。近年來，藥膳在養生保健方面日益受到關注，在民間更有廣泛的應用基礎。因此，積極推行中醫藥膳，對促進人民健康有重要意義。

中醫藥膳食療使用的食物，多是具有藥用價值的糧食、蔬菜、果實、種子及動物等，其種類繁多，營養豐富，均是人們日常生活中的主、副食品，充分表明藥食同源的指導意義，本文着重介紹香港地區在藥膳食療中常用的補氣類食物，供同道參考。

1　糯米（《千金．食治》）

〔來源〕為禾本科植物糯稻的種仁。

〔性味歸經〕甘、溫。入脾、胃、肺經。

〔成分〕含蛋白質、脂肪、糖類、鈣、磷、鐵、維生素B_1、維生素B_2、菸酸，多量澱粉[1]。

〔效用〕補中益氣。治消渴溲多、自汗、洩瀉。

2　豌豆（《紹興本草》）

〔來源〕為豆科植物豌豆的種子。

〔性味歸經〕甘、平。入脾、胃經。

〔成分〕含植物凝集素、氨基酸、有機酸、糖、胺類、赤霉素A_{20}等[1]。

〔效用〕和中下氣，利小便，解瘡毒。主治消渴、吐逆、洩痢、霍亂、吐利轉筋、腳氣、癰腫等。

3　豆腐（《本草圖經》）

〔來源〕為豆科植物大豆種子的加工製品。

〔性味歸經〕甘、涼。入脾、胃、大腸經。

〔成分〕含植物蛋白質、碳水化合物、鈣、磷、鐵、維生素B_1、維生素B_2、尼克酸等[2]。尤以黃豆蛋白中含有高量的大豆異黃酮（一種抗氧化劑），研究顯示，常吃黃豆類食物的日本男子，患前列腺癌的發病率，顯著低於西方男子[3]。美國半導體霸主英特爾公司董事長葛洛夫曾患前列腺癌，在接受治療的康復階段中，也常吃豆腐防復發[3]。據研究報導，常吃豆腐可助降□固醇、減少患心臟病發病率和預防老年癡呆症[3]。

〔效用〕益氣和中，生津潤燥，清熱解毒。用於目赤、消渴、息痢。解硫黃、酒精中毒。

4　南瓜（《滇南本草》）

〔來源〕為葫蘆科植物南瓜的果實。

〔性味歸經〕甘、溫。入脾、胃經。

〔成分〕含瓜氨酸、精氨酸、天冬□氨、腺嘌呤、維生素（B、C）、脂肪、葡萄糖、蔗糖、戊聚糖、甘露醇等[2]。

〔效用〕補中益氣、消炎止痛、解毒殺蟲。

5　葡萄（《神農本草經》）

Copyright HKRCMP All Rights Reserved 香港註冊中醫學會 版權所有

〔來源〕為葡萄科植物葡萄的果實。

〔性味歸經〕甘、酸、平。入肺、脾、腎經。

〔成分〕含葡萄糖、果糖、有機酸、鈣、磷、鐵、維生素（B_1、B_2、C），尼克酸等[2]。

〔效用〕補氣血、強筋骨、利小便。用於氣血虛弱、肺虛咳嗽、心悸盜汗、風濕痹痛、淋病、浮腫等。

6 椰子瓤（《海藥本草》）

〔來源〕為棕櫚科植物椰子的胚乳。

〔性味歸經〕甘、平。入脾、肺經。

〔成分〕含碳水化合物、蛋白質、維生素（B_1、B_2、B_6、C），糖類[1]。

〔效用〕益氣、健脾、祛風。

〔藥膳方選〕椰肉杞棗雞、椰子肉汁。

7 雞肉（《神農本草經》）

〔來源〕為雉科動物家雞的肉。

〔性味歸經〕甘、溫。入脾、胃經。

〔成分〕含蛋白質、脂肪、鈣、磷、鐵、鉀、鈉、氯、硫、維生素（A、B_1、B_2、C、E）、尼克酸[1]。

〔效用〕溫中、益氣、補精、添髓。用於虛勞羸瘦、食少、洩瀉、下痢、消渴、水腫、小便頻數、崩漏帶下，產後乳少、病後虛弱。

8 鵝肉（《名醫別錄》）

〔來源〕為鴨科動物鵝的肉。

〔性味歸經〕甘、平。入脾、肺經。

〔成分〕含蛋白質、脂肪、鈣、磷、鐵、銅、錳、維生素（A、B_1、B_2、C）等[1]。

〔效用〕益氣補虛，和胃止渴。用於虛羸，消渴。

9 鴿肉（《嘉祐本草》）

〔來源〕為鳩鴿科動物原鴿、家鴿的肉。

〔性味歸經〕甘、咸，平。入肝、腎、肺經。

〔成分〕含蛋白質、粗脂肪[1]。

〔效用〕滋腎益氣、祛風解毒。用於虛羸，消渴、久瘧、女性血虛經閉、惡瘡疥癬。

10 鴿卵（《嘉祐本草》）

〔來源〕為鳩鴿科動物原鴿或家鴿的蛋。

〔性味歸經〕甘、咸，平。入肝、腎、肺經。

〔成分〕含蛋白質、脂肪、碳水化合物、鈣、磷、鐵[1]。

〔效用〕補虛、解瘡毒、痘毒。

11 蠶蛹（《紹興本草》）

〔來源〕為蠶蛾科昆蟲家蠶蛾的蛹。

〔性味歸經〕甘、辛、咸、溫。入脾、胃經。

〔成分〕含蛋白質、脂肪、多種維生素[1]。

香港註冊中醫學會 版權所有 Copyright HKRCMP All Rights Reserved

〔效用〕補虛勞，去風濕。用於小兒疳積、消瘦、消渴。

12 羊肉（《本草經集注》）

〔來源〕為牛科動物山羊或綿羊的肉。

〔性味歸經〕甘、溫。入脾、腎經。

〔成分〕含蛋白質、脂肪、鈣、磷、鐵、維生素（B_1、B_2）、□固醇、碳水化合物[1]。

〔效用〕益氣補虛、溫中暖下。用於虛勞羸瘦、腰膝痠軟、產後虛冷、腹痛、寒疝、中虛反胃。

13 羊肺（《本草經集注》）

〔來源〕為牛科動物山羊或綿羊的肺臟。

〔性味歸經〕甘、平。入肺經。

〔成分〕含蛋白質、脂肪、鈣、磷、鐵，維生素（B_1、B_2）、尼克酸[1]。

〔效用〕補肺氣，調水逆。用於肺痿咳嗽、消渴、小便不利或頻數。

14 兔肉（《名醫別錄》）

〔來源〕為兔科動物蒙古兔、東北兔、華南兔、高原兔、家兔的肉。

〔性味歸經〕甘、涼。入肺、大腸經。

〔成分〕含蛋白質、脂肪、鈣、磷、鐵，鈉、維生素（B_1、B_2）、卵磷脂等[2]。

〔效用〕補中益氣、涼血解毒。治消渴羸瘦、胃熱嘔吐，便血。

15 鱘魚（《神農本草》）

〔來源〕為鯉科動物鱘魚的肉。

〔性味歸經〕甘，溫。入脾、胃經。

〔成分〕含蛋白質、脂肪及磷、鈣、鐵、維生素B、煙酸等[1]。

〔效用〕溫中益氣，潤澤皮膚，皮膚粗糙無澤。

〔藥膳方選〕鱘魚鍋蒸、鱘魚絲瓜湯。

16 青魚（《神農本草》）

〔來源〕為鯉科動物青魚的肉。

〔性味歸經〕甘，平。肝、脾、胃經。

〔成分〕含蛋白質、脂肪、碳水化合物、鈣、磷、鐵、維生素（B_1、B_2）、尼克酸等[1]。

〔效用〕補氣化濕。

17 紅糖（《隨息居飲食譜》）

〔來源〕為禾本科植物甘蔗莖汁經練製而成赤色的結晶體。

〔性味歸經〕甘、溫。脾、胃、肝經。

〔成分〕含糖類、糖蜜、葉綠素、葉黃素、胡蘿蔔素、鐵、鈣、維生素B_2[1]。

〔效用〕補氣、緩中、溫胃、適血，調味。用於脘腹冷痛，感寒痛經，行經不暢、產後腹痛。

18 冰糖（《本草綱目》）

〔來源〕為白糖煎煉而成的冰塊狀結晶。

香港註冊中醫學會 版權所有 Copyright HKRCM All Rights Reserved

〔性味歸經〕甘，平。入脾、肺經。

〔成分〕含糖類、糖蜜、葉綠素、葉黃素、胡蘿蔔素、鐵、鈣、維生素B_2[1]。

〔效用〕補中，益氣、和胃，潤肺、生津、清熱、調味。用於中氣不足、肺熱咳嗽，口燥咽乾，咽喉腫痛。

參考文獻

(1) 趙國新、劉正才、羅增光. 中國藥膳理論與實踐. 北京：中國藥膳研究會,2008：123-126.

(2) 譚興貴主編. 中醫藥膳學. 北京：中國中醫藥出版社,2004：35-147.

(3) 蘭太富、李月明等. 食物防病抗癌寶典. 四川：四川科學技術出版社,2004：151-152.

（編委：潘文昭審校2010.12.24）

香港註冊中醫學會 版權所有

Copyright HKRCMP All Rights Reserved