

冬季藥膳鍋 暖胃養生

■想要在享受火鍋的同時，避免燥熱及誘發隱性疾病，湯底就要有所選，有所不選。

每逢嚴冬，熱騰騰的「火鍋」總讓人垂涎三尺。一家人或三五好友圍在爐旁享用各式美食，既可暖胃又能暖心。從中醫的角度來分析，冬季是「進補」的最佳時節，民間亦有「冬天進補，開春打虎」的諺語。但假使想要在補充高熱量食物的同時，避免燥熱及誘發隱性疾病，湯底就要有所選，有所不選。

文：黃奕婷（香港中醫學會理事）

火鍋，古稱「古董羹」，因食物投入沸水時發出的「咕咚」聲而得名，歷史悠久。據考證，東漢時期即有火鍋。中國的藥膳火鍋更是花式繁多，百鍋千味。香港大大小小的火鍋店近年來也推出了不少藥膳湯底以吸引食客，據稱可調養氣血。但所謂的藥膳火鍋，其實源於中國傳統的食物療法。中醫認為「藥食同功」、「藥食同源」，即按藥性配伍，以火鍋形式烹調，把藥材和食材結合起來，可起到一定的健體防病作用。將有保健作用的中藥材，根據不同的養生法則，適當加入養生中藥湯頭，既不會破壞食物美味，增加口感之餘，又能吃得健康。



山楂健脾 蔬果清熱

以下便介紹幾種簡便火鍋煮法。首先用清水作湯煮沸，此時就可以開始製作簡單的「湯底」了。可選擇的材料有蔬菜、皮蛋、芫荽等，想要火鍋湯底鮮甜，也可以考慮選用紅衫魚番茄薯仔湯、豬脊骨豆腐湯等作為湯底，再調入個人喜歡的食物，煮熟，加適量調味品，就可以享用。如果希望獲得對應性的治療效果，常用生薑，肉桂，桂枝，艾葉，小茴香，八角茴香，花椒，丁香，玫瑰花，白豆蔻等調劑溫中祛寒。



■在湯底中加入小量山楂或陳皮可健脾消脂。

而牛肉，蝦肉，雞肉，鵝肉，鴿子肉，羊肉，兔肉等肉類食材性溫可補益；黨參，黃芪，五加皮，白朮，茯苓，淮山，靈芝補氣健脾；沙參，麥冬，玉竹，百合，石斛，生地滋陰潤燥；天然食材魚肉，海參，烏雞，豬肉，駝鳥肉清熱養陰；銀花，連翹，菊花，桑葉，茶葉清熱解毒；紅白蘿蔔，番茄，白菜，大白菜，菠菜，莧菜，蘆蒿，白花菜，高麗菜，粟米，冬瓜，浙瓜絲瓜，佛手瓜等天然蔬菜與豆腐能夠清熱；山楂，麥芽，陳皮(果皮)，布渣葉，神曲健脾消脂；當歸，川芎，紅花，田七，丹參，益母草，黃鱈魚活血化癥，可根據體質在中醫師的指導下適量選用。

中藥湯底

1. 人參湯湯底

功效：補氣強身，提神祛疲勞，增強身體免疫力，預防感冒及助消化。
適應症：氣虛體力不足及腸胃功能不佳，體質偏虛弱者。

材料：西洋參或黨參5錢，枸杞5錢，紅棗10粒(去核)，生薑片3片(2人份量)。

製法：以8碗清水(1碗約220cc)用小火(約45分鐘)熬至剩6碗，藥渣可吃，去或留當作火鍋之湯底用。

杯蓋(2人分量)。

製法：以8碗水(1碗約220cc)用小火熬煮至剩6碗，去藥渣(黨參，龍眼肉及紅棗可食)當作火鍋之湯底用(約45分鐘)。

3. 烏雞淮山芡實紅棗湯底

功效：滋陰補虛，健脾益腎，固腎攝精。

適應症：血虛腎弱，腰酸背痛，頭髮早白者(2人分量)。

材料：鮮烏雞1隻，鮮淮山1兩，芡實1兩，製首烏3錢，紅棗5粒，陳皮1小塊，生薑3片。

製法：蒸酒1杯蓋，10碗水(1碗約220cc)用小火(約45分鐘)熬至剩6碗，藥渣可吃(陳皮及生薑除外)，去或留當作火鍋之湯底用。

註：以上湯底感冒時忌食，如有任何疑問，請向註冊家庭中醫諮詢。



■人參湯底可提神祛疲勞，增強身體免疫力，預防感冒。

冬季養腎

冬季應保持適當運動，做到起居定時，勞逸均衡，方可樂知天命，持之以恆。中醫認為冬天尤須注重補腎，「冬季養好腎，健康根基才牢固」。腎是先天之本，生命之根，人體衰老與壽命長短在很大程度上取決於腎氣的強弱。腎冬屬水，其氣寒，主藏，故冬天宜養精氣為先，在性生活方面也要有所節制，以益長壽。

清補涼 補元氣

常言道：「吃完火鍋，火氣來」，《素問·陰陽應象大論》更有云：「壯火食氣……少火生氣」。由於火鍋通常以慢火久煮，所以容易令湯底性質偏燥，因此可以適當加入沙參，麥冬各五錢(2人分量)。用湯料袋包裹，與火鍋湯一齊煮，具有滋胃陰，清胃熱的功效。若擔心食火鍋導致燥熱，亦可選用「清補涼」湯料代替湯底。「清補涼」以蓮子百合、沙參、芡實、玉竹、淮山、薏米、龍眼肉為主要材料，可清熱，補元氣，若脾氣失調或失眠者，更可剔除龍眼肉，以免體虛未去熱擾心神，增加失眠等熱症。再加上火鍋中高熱量的食物較多，所以應增加新鮮蔬菜比例，以避免維生素缺乏。



■將麥冬與沙參加入湯料袋中與火鍋同煮，可起到清胃熱的功效。



■以天然食材代替速凍丸子等加工食品，能夠降低致癌風險。

除湯底應該根據個人需求選擇以外，食材最好以新鮮的為主。海鮮及肉類一定要確保煮熟了再吃以免食物受細菌感染。少吃或最好不吃醃製品，肉丸、魚丸、香腸等加工肉類，也應該盡可能少吃。據報道，世界衛生組織已將包括香腸、火腿及煙肉等加工肉類列入「1類致癌物」，與吸煙及石棉同級，紅肉則列為「2A類致癌物」，經常過量食用可能致癌。所以最好可以多選擇蔬菜，而肉類則以魚肉及豬肉為主。吃火鍋也別忘記適量攝取粉麵等澱粉類的碳水化合物。在調味方面應少鹽、糖和辣等刺激性強的醬料。喝湯前把油花先清除，太過油膩的湯底不建議直接飲用。最後，進餐需以七分飽為標準，定時定量，切勿暴飲暴食。

■調味品最好少用或不用刺激性強的醬料。

健康小百科

身體越縮越冷 運動生熱抗寒

冬天很多人常手腳冰冷，中醫稱之為「虛」，除了體質因素外，另一原因是自律神經調節問題，調節得好，自律神經會隨溫度變化，調節不好則手腳冰冷。手凍腳凍時，很多人會「縮寒」，但越縮越冷，中醫建議應讓身體暖和「熱起來」，在室內可以原地踏步且手腳大幅擺動，體能好的人可以嘗試原地跳躍2至3分鐘，動一動身體就熱了。工作學習的間隙，也可以左手伸直，頭靠在手背上，再換右手交替替，或縮下巴，頭透過頸部向前後伸縮，或頭向右、左轉。另外，可按摩耳後的脖子及頭部。越冷就要「運動生熱」，坐在椅子上小幅度摩擦雙手或雙腳也可有效禦寒。手暖了再將已暖的雙手在臉頰、大腿、背、腰、膝蓋等處按摩，摩擦身體也會跟着熱。照顧好了手腳，不少人會忽略頭頸部的保暖。脖子暖了，血液循環就會好，所以建議出門時要佩戴帽子和圍巾，肩頸會較為放鬆，不易僵硬。



■摩擦雙手至發熱後，再用手在臉頰、大腿、背、腰、膝蓋按摩，身體便會隨之變暖。

冬季堅果 補腎健腦

冬天人體的生命活動開始由盛轉衰，由動轉靜，因此可多吃可補腎健腦、強心健體的堅果養生。按照傳統中醫理論來說，滋補通常可分為4類：即補氣、補血、補陰、補陽，很多人可能都以為要吃中藥材才算是進補，但其實堅果性味偏溫熱，在其他季節吃容易上火，冬天天氣較冷，進食不僅沒有上火的疑慮，還可以起到禦寒的效果。堅果大多有補腎健腦、強心健體作用，可以滋補腎臟，而冬季養生首重養腎，腎的功能強健，自然可調節身體機能。中醫建議，吃堅果可選擇核桃、栗子、榛果及杏仁，個人依據自身體質和調性選擇適合的堅果食用，但應適量，不宜過度攝取。



■堅果性味溫熱，冬天以外的季節食用易導致上火。

- 1. 核桃：核桃有豐富蛋白質、脂肪、礦物質和維生素B、E。脂肪中含亞油酸多，營養價值較高。核桃仁有補腎固精、潤肺止咳、化痰定喘、順氣補血等功能，對腎虛、尿頻、咳嗽等症狀有很好的療效，人疲勞時若吃些核桃仁，能緩解疲勞和壓力。但每次應適量食用20克，避免吃下太多脂肪。
- 2. 栗子：栗子含有較多的碳水化合物，蛋白質和脂肪較少，也含有胡蘿蔔素、核黃素、抗壞血酸等多種維生素，有補腎壯陽、健脾和胃、活血止血功能，適用於腎虛、腰膝酸軟無力、筋骨疼痛、尿血、便血等症狀。栗子對人體的滋補功能，可與人參、黃芪、當歸等中藥材相媲美。但因含糖及澱粉高，過於肥胖的人要少吃。
- 3. 榛果：榛果主要有調中、開胃、滋養氣血、明目作用，主治食慾不好、乏力、形體消瘦、病後體虛、視物不明等病症。因榛果中鉀、鐵含量多，對於增強體質、抵抗疲勞、防止衰老都有益。常吃榛果有益於兒童的健康發育。
- 4. 杏仁：杏仁含多種礦物質，鈣含量高，是一味常用的中藥，有止咳化痰、潤腸通便作用。對於年老體弱的慢性便秘者，吃杏仁效果最好。杏仁有苦甜分別，甜杏仁可作茶點果品，苦杏仁有毒，不能生吃，入藥多為煎劑。因杏仁有通便作用，消化功能差、大便秘、常腹瀉的人要少吃。

醫訊 血糖控制不佳 結核病易發

中央社 結核病主要由飛沫及空氣傳染，任何人、不分男女老少，都可能得結核病，只要受到結核菌感染，結核菌可以長時間潛伏體內，在身體抵抗力較差時，就容易發病。傳染性結核病病人的家屬，年紀較大的人，同時患有糖尿病、矽肺症，長期服用類固醇藥物、酗酒以及免疫機能不全的人，都比較容易得到結核病。台灣衛生福利部疾病管制署防疫醫師李品慧與台大公衛學院副教授林先和等人利用健保資料庫及台北社區健康資料，分析11萬6900名民眾後發現，糖尿病病患較健康民眾的結核病發病風險高出6成。研究發現，尤其是那些血糖控制不佳的病患(空腹血糖大於130mg/dl)，未來結核病發病風險更高出100%；若血糖



■結核病主要由飛沫及空氣傳染。

控制得宜，結核病發病風險可望下降4成。此份研究顯示超過7成血糖控制未達建議標準，推估台灣大約有9.3%的結核病患者，是因為血糖控制不佳而發病。台灣疾管署防疫醫師詹珮君及李品慧發現，透過抽血檢驗丙型肝炎病毒結合傳統的皮膚結核菌素測驗，可以有效找出高發病風險的潛伏感染者，減少不必要的治療。詹珮君表示，30歲以上的中壯年及老人，可能因為施打過兩次卡介苗，若使用傳統皮膚結核菌素測試容易受到干擾，可能顯示偽陽性，造成不必要的治療。若抽血檢驗丙型肝炎病毒結合傳統結核菌素測驗，可及早發現潛伏的結核菌感染者，及早投藥治療。

靚湯館 美顏養膚湯療方

1. 花膠響螺竹絲雞湯

配方：花膠，響螺，竹絲雞，山藥，桂圓，枸杞子。

功效：滋補美顏。花膠含豐富蛋白質，能補充骨膠原。響螺滋陰補腎、清肝潤肺。竹絲雞則養陰、補血及益脾。山藥、百合補肺脾、潤肌膚。桂圓、枸杞子滋補肝腎、補益心脾。

2. 杏仁金腿豬肺湯

配方：豬肺，豬骨，豬腳，瘦豬肉，杏仁，鮮山藥，蓮子，金華火腿。

功效：補肺潤肺、止咳化痰。杏仁潤肺潤腸，止咳定喘，有美容益壽作用。山藥及蓮子能寧心安神、健胃益脾。

3. 鮑參花膠竹笙湯

配方：鮑魚，海參，花膠，竹笙。

功效：滋陰清潤。鮑魚能益肝養血、滋陰清熱。海參和花膠含有豐富的骨膠原蛋白，故此湯不但能美顏養膚，且有助強健骨骼，適合氣候乾燥的冬季飲用。



■杏仁金腿豬肺湯。