

藥補不如食良補



前言

再版前言

1. 穀類及調味品類

糯米	12
小麥	14
蕎麥	16
苦蕎	17
糖	18
蜂蜜	21
米醋	22
植物油	27
鹽	29
醬和醬油	30
生薑	31
蔥白	36
大蒜	38
胡椒	41

2. 肉類

白雞	44
烏雞	45
雞蛋	49
藥蛋	53
家鴨	55
豬（附豬雜、豬血、豬皮）	57
牛肉	61
羊肉	62
鵝肉	64
田雞	65
蛇（附蛇膽）	66
水鴨	68
白鴿	70
鵪鶉	72
雪蛤膏	73
燕窩	74

3. 水產類

魚（附魚皮）	78
鯉魚	80
生魚（烏魚）	81
鯽魚	82
塘虱魚	83
泥鰍	84
蝦	85
蟹	86
水魚（鱉、甲魚）	88
鱔魚	90
蠔肉	92
墨魚	94
魚鰾膠（花膠、魚肚）	95
海參	98
鮑魚	100
海蜇	101
江瑤柱	102
海帶	103
紫菜	106

4. 豆類及乾果類

黃豆（附豆芽）	110
豆腐	114
黑豆	116
綠豆	119
棗子	121
栗子	123
合桃（核桃）	125
黑芝麻	128
花生	130
芡實	132
蓮子	133
薏米	135
白果	136

5. 瓜類及蔬菜類

南瓜	140
苦瓜	142
冬瓜	143
絲瓜	145
蘿蔔	146

胡蘿蔔（紅蘿蔔）	149
葛	151
藕	153
馬蹄（荸薺）	155
番茄（西紅柿）	156
茄子	158
韭菜	159
西洋菜	162
蕹菜	163
大白菜	164
菠菜	166
芹菜	167
馬齒莧	168
萵苣	169
菌菰	170
銀耳（雪耳）	173
黑木耳	175
黃花菜（金針菜）	177
栗蘑	179
瓜皮	180
洋葱	182
香椿	184

6. 水果類

西瓜	188
甜橙	190
橘子	191
蘋果	192
梨	194
葡萄	196
菠蘿	198
木瓜	200
香蕉	201
荔枝	204
龍眼（桂圓）	206
柿子	208
番石榴	210
柚子	211
甘蔗	213
檸檬	214
獼猴桃	215
山楂	217
果皮	220
桑椹	221
橄欖	222

前言

「醫食同源」，中醫一直認為食物乃是中藥範圍內的東西。最古的醫書《內經》，有「四烏鯁（墨魚）骨一蘆茹丸」之記載，醫聖張仲景則有「當歸生薑羊肉湯」及「黃連阿膠雞子黃湯」之說，這些都是以食物治病的例子。藥聖李時珍更把大部分食物納入《本草綱目》之中，可見中藥和食物的不可分割性。

食物既屬藥物，自應有其藥性和藥效，可惜這一點迄今尚未為現代醫學家所肯定和認同。他們認為在食物的化學分析中尚未能找出與其藥性、藥效有相同的聯繫。食物的藥性和藥效是經無數前人實踐、累積經驗而得來的，並非臆造，既是事實便不可能被否定。現代藥理研究技術雖已進步不少，唯百年老藥「亞司匹靈」仍長期被視作止痛退熱靈丹，又有誰知道它竟然對冠心病有卓越療效。人們最初認為維他命E僅有輕微安胎作用，對於它的其餘好處一無所知，故長期冷落對待之。直至近年代的研究，才知道它竟然是抗衰老的重要藥物，聲價乍增十倍。由此可見，藥理學上的發展並無止境，在已知的食物成分中其作用是否固定如此？而有些未測知的食物成分是否就肯定不存在？這些均不宜早下結論。

港人喜吃蝦蟹，只貪「口福」，不顧其他，不知蝦蟹俱有藥性；蝦性溫，能「助火興陽」，蟹性寒，能「清熱、瀉火」，兩物雖均鮮美非常，但藥性則完全相反。蝦為動情助慾佳品，人多知曉，歡場中人，常吃「乾煎蝦碌」，以增情趣。可是，有些人不懂食物藥性，又嗜「口福」，在吃蝦之餘，復大量吃蟹，致使蝦之助陽功能被蟹化解，這就是不懂食物藥性的結果。

讀者有必要多了解食物的藥性和藥效的知識，這對身體保健和防治疾病都有好處，讀者可通過食物的調理進行治療，毋須依賴醫生，有些疾病亦可配合飲食，輔助醫生診治，加快康復。

余寫作向抱「淺明、實效、簡便、安全」原則。本書亦本此寫成，由於是余數十年臨牀經驗編集而來，實用性頗高，相信為讀者所歡迎。

岑鶴齡

再版前言

先父鶴齡公辭世多年，其仁厚醫德，精湛醫術仍流傳於廣州、香港民眾口碑中，其豐碩之醫學著作更廣泛行銷到中國內地、香港、澳門、台灣，以至世界各地華人社區。

先父出生於上世紀初葉，年青時習中醫，三十年代畢業於廣東中醫藥專科學校，行醫經年。五十年代轉習西醫，畢業於北京大學醫學院，兼通中西醫學。自一九五七年起，在廣東省中醫院工作，長達三十七年，任內科主任兼廣州中醫學院副教授，被譽為「實行中西醫結合治病救人楷模」，曾獲廣東省政府頒授「廣東省名老中醫」榮銜。其主編之《中醫內科》一書在全國行銷數十萬冊。

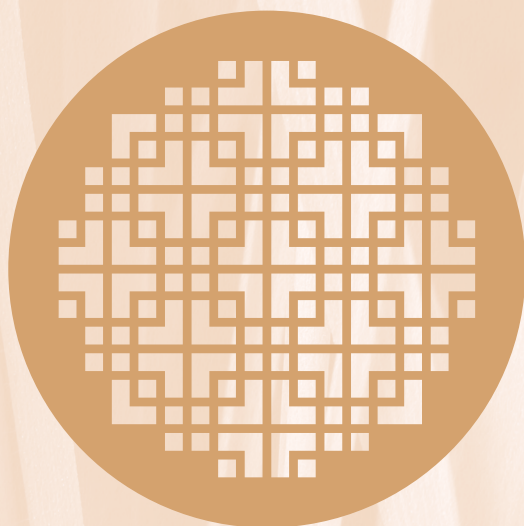
先父晚年移居香港，在軒尼詩道開設診所。醫診之暇，悉心總結數十年行醫心得，為《明報》、《大公報》、《星島日報》等多份報刊開闢專欄撰寫文章，論述防病治病、強身保健知識，長達八年之久。後來結集成書，其中由明窗出版社出版的「保健系列」就有十多本。這些著作集淺明、實效、簡便、安全等特點，深受讀者歡迎。今日能夠再版，便是明證。

先父常言：「大德日生，治病活人是最高美德。」教誨子女克紹箕裘，精研醫學，懸壺濟世。我等兄弟三人不負囑託，均能繼承衣鉢。兄國康，習中醫，現於澳洲墨爾本開業。姐雄月，習中醫，現於廣州市的醫院任主治中醫師。我則於暨南大學醫學院習西醫，畢業後回香港隨父習中醫逾十年之久，成為香港政府表列中醫。期間受聘於澳門政府衛生局，並往香港中文大學醫學院深造，獲家庭醫學文憑，現為衛生局家庭醫學專科醫生。

這次先父的醫學著作得以再版，其子女繼承衣鉢均有所成。最值得慶幸的是，博大精深的中醫學，在包括先父在內的各地中醫探索推動下，已獲世界各地認可，形成一股「中醫熱」，風靡全球。

先父有知，當含笑九泉！

岑大進



1

穀類及調味品類

 糯米

糯米含有蛋白質、脂肪、糖類、鈣、鐵、磷、維他命 B1、B2、澱粉和煙酸等，營養豐富，味甘微溫，有補中益氣、暖脾胃、止腹瀉作用。《唐本草》認為「主胃弱不下食」，李時珍的《本草綱目》中說它能「暖脾胃，止虛寒泄瀉」，故對於脾胃虛寒之人最宜。老年人多脾胃虛弱，故宜常以糯米作飯，日久脾胃自健，納食自增。人們常認為糯米比粘米膩滯，脾胃差的人不宜吃食，其實這是誤解。醫書稱糯米是溫補脾胃佳品，最宜脾胃虛弱病人食用，哪有反而致滯之理。其實糯米比粘米更易消化，亦可用實驗證明，試把粘米和糯米合煮成飯，用水泡浸一夜，翌晨只剩粘米飯粒，而糯米則已溶化。

其實吃糯米易滯的原因，不在於糯米本身而在於吃法。一是吃食大量放糖的甜糯米飯，或是吃食加入大量肉食配料以及肥膩多油的臘味糯米飯，這些食品當然易滯。二是糯米並非常食，人們更換口味，每覺新鮮可口，食量常超出習慣，納入過多，亦能致滯。

糯米對老幼均頗有益。老人脾胃虛弱，納食不能多。經營養學家分析，糯米的營養成分比粘米高，吃半碗糯米飯便等於一碗粘米飯，一時不能進食太多的老人，吃食糯米便最合適。如果嫌糯米過於黏軟，不合口味，則可和粘米混合做飯。有時亦可吃食鹹肉糴（可棄去其中肥肉）；梘水糴則因含鹼強，老人胃酸較低，不宜吃食。老人體弱畏寒，氣血流行不暢，若每



天用膳時飲一小杯糯米酒，亦頗有益處，低濃度而少量之糯米酒，對心血管病和高血壓均無弊害。

兒童亦宜吃糯米。古時有臣子名盧循，他用中藥益智仁與糯米裹成糰，稱「益智糰」，送給其主劉裕帝，謂能補腦益智。益智仁既能益智，又可健脾開胃，與糯米做糰，對需要健胃增智的兒童，是個很好的藥膳方子。其實，一般用益智仁四錢，加糯米煮食亦可。

身體虛弱、食慾低下的老幼或病人，可吃鯽魚糯米粥，其效頗佳。

上文提及，《本草綱目》謂糯米「止虛寒泄瀉」，經常大便次數較頻，糞見溏爛，便是脾虛，可服用糯米蓮棗粥。用糯米、蓮子、大棗配淮山煮粥，加適量紅糖調味，每天食一次，有健脾益氣、止瀉之效，可治脾虛泄瀉。亦可用糯米（或糯米「爆穀」）加薑汁放鍋上乾炒，炒脆後磨粉放瓶內密封，每次服一湯匙，日服三次，可使大便正常。

糯米麥粥，往昔擔檔有賣。可用糯米、小麥各半加紅糖煮粥，對婦人心神不寧夜睡不安，頗有效果。

此外，糯米燉豬肚可治盜汗自汗，有補中益氣、斂汗之效。方用糯米十二兩（或五百克），豬肚一個。將糯米浸泡半小時後放入豬肚內，用線紮好，置鍋中燉熟，吃豬肚喝湯。餘下之糯米可置雪櫃中，分次煮粥吃。

 小麥

(一) 小麥食療方

小麥為我國主要糧食作物之一，性味甘、微寒。含澱粉質、糖類、蛋白質、脂肪、谷甾醇、卵磷脂、精氨酸、麥芽糖酶、蛋白分解酶、澱粉酶和維他命 B 等。功能為養心安神、止虛汗、補虛、健脾。《本草拾遺》認為它能「補虛，實人膚體，厚腸胃，強氣力。」《本草綱目》讚它有「止虛汗」作用。《本草再新》則稱它可「養心，益腎，和血，健脾。」

中醫常用小麥作醫療藥用，現介紹兩個食療方：

1. **甘麥大棗湯**。每次用甘草三錢、小麥一兩、大棗五枚，加水二碗煎至一碗，去渣飲用。此方來源於《金匱》。該書用治「婦人臟躁，喜悲傷欲哭，數欠伸」。民間則常用以治婦人癔病（舊名「歇斯底里」）、神經官能症和煩躁不寧。《醫林纂要》認為小麥有「除煩」功用。

2. **糯米麥粥**。這是廣東民間經常吃食的有益食品。每次可用糯米約二兩、小麥米二兩，煲成粥後加適量紅糖（片糖）吃食。此方對小孩脾胃虛弱，神疲自汗；婦人心緒不寧，夜睡不安；或素體裡中氣虛弱，容易疲勞，均有效用。



(二) 小麥麩可保健

小麥麩是小麥磨粉後篩出的麩皮。過去人們嫌其粗糙，多棄之不食，或用以餵豬、餵馬。只有「糠菜半年糧」的貧苦人家才用以為餐。六十年代，西方專家發現平時慣吃精麵不吃麥麩者，患直腸癌和大腸癌的比率特高。經研究發現原來是食品中缺乏食物纖維所致。因此，富含食物纖維的小麥麩逐漸被人們重視，作為保健食品。據測定，小麥麩中纖維含量高達百分之四十。它可防治下述疾病：

1. 防治糖尿病。據報導，常服麥麩，或用麥麩與麵粉配搭作食，能降低血糖，可使葡萄糖耐量曲線降低，恢復胰島素分泌功能，改善碳水化合物代謝，對治療糖尿病有顯效。

2. 防治膽囊炎、膽石症。前蘇聯塔吉克人夏天多吃帶麥麩的麵食，結果在這數月中膽囊炎及膽石證明顯下降，因麥麩的纖維能促進膽汁分泌和防止膽汁鬱積，使膽道功能恢復正常。

此外，小麥麩還有治療便秘及降膽固醇的作用，因此，被視為重要的保健食品。不過，有些人食麥麩後會生脹氣、腹痛、腹瀉，因此，每次進食不宜過多，應少吃多餐，持之以恆。

 蕎麥

蕎麥又稱甜蕎，是黑色食品之一，在中國種植甚廣，從長江南岸到黃河以北均有種植，東北的黑龍江和吉林種植尤多。過去以其產量不高，人們不甚重視。近來發現蕎麥營養豐富，且有醫療價值，因而身價倍增。在日本，蕎麥被視為營養滋補品，據一九八三年統計，日本全國蕎麥麵館共有七萬家之多，僅東京就有六千多家。九十年代蕎麥麵館更遍及全國，數量更多。

專家們指出，蕎麥對健胃、防治中風、防治高血壓、肥胖症、糖尿病、心腦血管疾病、毛細血管脆弱性出血、脂肪肝、偏頭痛、肺出血、視網膜出血、出虛汗、慢性瀉痢、婦女白帶多等多種疾病，均有顯著療效。

中國對於蕎麥也有不少論述。《本草綱目》指出蕎麥「最降氣寬腸，故能煉腸胃滓滯，而治濁、帶、泄痢腹痛上氣之疾。氣盛有濕熱者宜之。」《隨息居飲食譜》認為蕎麥「開胃寬腸，益氣力，禦風寒，煉滓穢，磨積滯。」



苦蕎

苦蕎和蕎麥同屬蓼科植物，籽粒可供食用，唯味道略苦，故稱苦蕎。

現代醫學界發現蕎麥的營養價值時，也發現苦蕎的醫療作用。中國大陸已經採用科學配方，製成苦蕎營養保健醋、苦蕎保健醬油和苦蕎保健醬等系列食品。其中以太原功能食品廠生產的苦蕎營養保健醋最為知名。

山西太原歷史上盛產陳醋，聞名全國。近年該地以苦蕎麥為主要原料，採用傳統工藝和科學配方製成苦蕎醋，具有營養保健價值。經國家副食品檢測中心檢測，此種苦蕎醋含鈣、磷、鐵、鋅、銅等微量元素較高。十八種人體所需的氨基酸含量，比一般醋高出七倍。

苦蕎醋中還含有較多的煙酸、硒、維他命 E 等保健成分。

據上海醫科大學和有關醫院臨牀應用，苦蕎醋對軟化血管、降低人體高血脂、高血壓、高血糖、減低肥胖等均有顯著療效。專家認為，長期服用苦蕎醋，對膽腎結石、青光眼等老年疾病會有效用。

苦蕎還有美容潤膚、消除疲勞、延緩衰老之效。



(一) 糖可作藥用

糖為常用調味品，然亦可作藥用，效果亦很不錯，不可忽視。

1. 褥瘡或潰瘍久不癒合。可用冷開水把創口洗淨，除去腐肉，用幼淨白砂糖，經高壓消毒後，撒佈創口，外蓋紗布並加固定，每天換藥，經國外實驗證明，能抑制細菌和加速癒合。

2. 蕁麻疹。用冰糖二兩，加少量水在鍋煮溶，微溫飲服，一日兩次，可減輕疹癢。

3. 大便乾結。雪耳三至四錢、冰糖一兩，隔水燉吃，可通便。此方亦治燥咳。

4. 入睡難。用百合、小米（粟米）煮糖粥，睡前吃食，可促進入睡。除百合和小米催眠外，喝糖水後，人體會產生大量血清素，使大腦受到抑制。

5. 婦女痛經。紅糖一兩，生薑五錢，水煎即服。常服可止痛。

6. 產後惡露不淨。用紅糖二兩，煮水飲服，每日一至二次。紅糖有活血化瘀作用，有利於子宮復原和惡露排出。

7. 月經過多或先兆流產。用天冬一兩（連皮），清水二碗半煎成一碗，加紅糖適量，再煮開，溫服，每日一次。



(二) 紅糖好處多

糖是人們日常食用的物品，對人體有利有弊。利者當利，弊者當避。以白糖來說，如果用量過多，就會誘發小兒缺鈣引起骨折，或造成齲齒，又可能引致成人肥胖、動脈硬化和心臟病等。吃食紅糖則沒有上述弊病。前蘇聯學者經過多年研究證實，紅糖具有治療血管硬化的作用，對牙齒無損害，不會引發齲齒等牙科疾病。紅糖中的黑色物質能阻止血清中中性脂肪及胰島素含量的上升，因此紅糖有防止肥胖、動脈硬化的功效。

在中國大部分地區，婦女分娩後都要喝幾天紅糖茶。究其原因，是紅糖有下述作用：

1. 紅糖能活血化瘀，有利於子宮復原和惡露排出。

2. 紅糖中的葡萄糖含量比白糖多三十倍。鐵含量比白糖多一倍，鈣含量比白糖多兩倍，還含有白糖所沒有的胡蘿蔔素、核黃素、煙酸及鋅、錳、鉻、鈣、銅等多種微量元素，有助於產後營養，防治產後貧血。

3. 紅糖還有利尿作用，可防止產後尿瀦留。

由紅糖熬製的片糖還有解毒作用。如果被蜂和毒蟲叮腫，可將片糖搗爛敷貼傷處，便能消腫解毒。輕度的農藥中毒，也可食片糖解毒。

中醫認為，紅糖性溫味甘，能益氣補血，行血活血，緩中止痛，有健脾暖胃、化食散寒等功效。因此，凡體虛、經期受寒或貧血等造成月經不利、疼痛、腰痠、經色暗紅有血塊者，



均可煮紅糖水飲用，亦可用紅糖與大棗同煮服用。如用紅糖與益母草同煮，效果更佳。

民間常用紅糖作藥引，原因在於：

1. 中藥多苦味，兒童多畏服，加適量紅糖調味，則容易飲服。

2. 一般外感病和內因雜病用藥，均可加紅糖，並不妨礙藥效。

紅糖是粗製品，雜質較多，食時必須煮沸，才符合衛生。