

24750

藥

膳

中國三千年的健康料理
林木崎



86292

藥

膳

中國三千年的健康料理

林本壽

前言

當你在中國的「絲路」旅行，你就會發現有很多人不知道「熱量」「維他命」「鈣質」等。同時，這些人也不知道什麼叫做「病」。無論年齡的大小，他們都像牛一般強壯，如鹿般的敏捷，又如老虎般的強韌，就如萬年的青年男女。

這是由於他們每天的飲食生活當中，都採用了自古留傳下來的生藥或漢藥的「藥膳」法來改善體質，建立了不會生病的自然的健康體之故。藥膳的特點就是使用在於身邊又廉價的材料，而且又調理成美味的食物來保持延年益壽。

希望能藉本書的介紹而採取遠比現代營養學更優秀的一面，使各位也能享受更好的飲食生活，得以保持永遠的健康。

目錄

前 言

1 我們是因藥膳而得救

中國人的病例

日本人的病例

2 藥膳為何有效

「同樣的要走路該用兩隻腳來走路較好」

某長壽村的驚人事實

從祖先脈脈相傳的「為健康的智慧」

古代中國的最高位是「食醫」

經過漫長的歲月還能留存下來的事實

「病用食物就可以治好」的思想	四〇
中國人的「藥膳」觀念	四二
吃同樣的東西也有效與無效的人	四二
增加治療效果的「寒、熱」與「虛、實」的法則	四四
同樣是風邪因病患的體質而治療也有差異	四五
救助將下沈之舟的兩種方法	四六
高價的人蔘有時也會無效	四八
「胃氣盛則病退」「胃氣弱則病進」	五〇
嚴格的食物限制會有反效果	五一
該注意精神不安定與過度的性交	五二
自古就被肯定的藥酒效果	五四
3 對你很有效的藥膳 72 品	五七
●對高血壓有效的藥膳	五八
●對心臟病（動悸、氣喘、胸痛）有效的藥膳	六一

- 糖尿病有效的藥膳……………六五
- 對肝炎有效的藥膳……………六八
- 對胃炎有效的藥膳……………七二
- 對胃、十二指腸潰瘍有效的藥膳……………七五
- 對胃弱有效的藥膳……………七八
- 對腦中風的預防和預後有效的藥膳……………八〇
- 對咳嗽、氣喘有效的藥膳……………八二
- 對感冒有效的藥膳……………八六
- 對鼻炎有效的藥膳……………八九
- 對腰痛有效的藥膳……………九一
- 對肩硬和五十肩（肩酸痛）有效的藥膳……………九五
- 對慢性關節風濕有效的藥膳……………九七
- 能強壯精力的藥膳……………一〇〇
- 能預防身體老化的藥膳……………一〇四
- 對疲勞和倦怠有效的藥膳……………一〇七

●對眼睛疲勞有效的藥膳·····	一〇九
●對宿醉有效的藥膳·····	一一三
●對便秘和痔有效的藥膳·····	一一四
●對下痢有效的藥膳·····	一一七
●對低血壓有效的藥膳·····	一一九
●對寒冷症有效的藥膳·····	一二二
●對更年期障礙有效的藥膳·····	一二五
●對肥胖有效的藥膳·····	一二八
●能製造美肌的藥膳·····	一三〇
●對白髮有效的藥膳·····	一三二
●對生理痛有效的藥膳·····	一三四
●對帶下有效的藥膳·····	一三六
●對虛弱兒有效的藥膳·····	一三九
4 日常食品的吃法和效能·····	一四三

對各種食品及生藥有關「性」與「味」……………一四四

蔬菜類

南瓜……………	一四六	捲心菜……………	一四六
黃瓜……………	一四七	薑……………	一四八
芹菜……………	一四九	蘿蔔……………	一四九
茄子……………	一五〇	韭菜……………	一五一
紅蘿蔔……………	一五二	大蒜……………	一五二
葱……………	一五三	白菜……………	一五四
蓮……………	一五五	菠菜……………	一五五
穀豆類			
紅豆……………	一五七	四季豆……………	一五七
粳米……………	一五八	大麥……………	一五八
小麥……………	一五九	麵(蕎麥)……………	一六〇
大豆……………	一六〇	玉米(玉蜀黍)……………	一六一
薏苡仁……………	一六二	糯米……………	一六三

綠豆	一六三		
肉類、魚類				
牛	一六五	鰻魚
鯉魚	一六六	鹿
鱈	一六八	雞
羊	一六九	豬
水果類				
杏	一七二	無花果
梅子	一七四	柿子
銀杏	一七五	栗子
核桃	一七六	石榴
西瓜	一七七	梨子
棗子	一七九	香蕉
葡萄	一八〇	柑桔
桃子	一八二	蘋果
				一八三

5 這些生藥能加強藥膳的效果

阿膠	八六	茵陳	八六
淫洋葷	八七	黃耆	八七
銀耳	八八	枸杞子	八九
芡實	八九	五味子	八九
柴胡	九〇	山楂子	九〇
山茱萸	九一	山藥	九一
地黃(生地黃、熟地黃)	九二	車前子	九二
丹參	九三	人參	九三
田七	九四	天麻	九四
當歸	九四	芫荽	九五
菟絲子	九六	杜仲	九六
肉蓯蓉	九七	馬齒莧	九七
半夏	九八	白朮	九八
茯苓	九八	附子	九九

1 我們是因藥膳而得救

吃、喝而得以痊癒的
驚人「藥膳」效果

中國人的病例

高血壓

李某（女性、52歲）

十年來一直被高血壓所苦。自從八個月前左半身就使不上力，嚙向左歪，說話變得非常不自由。在醫院裏一直受降壓劑的治療，但並沒有什麼好轉的跡象。

於是兩個月前，不得不轉入大學醫院裏住院治療。當時的血壓是180/106，有目眩、頭痛、動悸、焦慮、手脚無力感、臉面皮膚無感覺、口渴、尿量減少等症狀。根據腦血管的檢查，右邊腦血管大約正常，但左邊腦血管卻因緊張而失去彈力。

於是，便開始了基於傳統營養血的飲食療法。

將酷似「水母」的海產物與酷似桑的果實熬成湯，一天喝兩次。繼續了一個月之後。全身的症狀已經有了顯著的改善，尤其目眩和四肢的麻木感已完全消失，血壓也降到130/80。

後來血壓的狀態一直很安定，每天都覺得好舒適。

高血壓

王某（男性、62歲）

十年前被診斷為高血壓症，時常到醫院去接受治療，但一年半前在出差的途中突然發生了目眩和動悸，立刻被送往當地的醫院去接受檢查，血壓竟然高達200/100，被診斷為高血壓症加上冠狀動脈硬化症。

此後仍然繼續接受降壓劑的治療，但最近卻覺得病情有加重之勢，除了目眩、動悸之外，又加上了耳鳴、氣喘、臉部有熱感、睡眠淺而多夢、容易生氣等症狀。於是便改為接受中醫的治療。

根據中醫的診斷，是患了血虛性肝旺型高血壓，當時的血壓是180/100，血中膽固醇255.6 mg/dl（正常是230~130 mg/dl）的高數字。中醫認為我的高血壓是由肝病變所引起，於是指示我停止服用目前使用的藥物，指導我改喝菊花茶。菊花有清熱降毒的藥效，治療降血壓、目眩和耳鳴等效果（本書的食譜介紹了使用菊花的料理兩種）。

喝了三個月的菊花茶之後，血壓已降低為140/80。半年之後血壓已安定，一切的症狀都完全消失。

肝臟的部位覺得沉重而悶痛，連續有反胃的情況而尿呈黃色的。經檢查的結果被診斷為急性黃疸型肝炎而住進了醫院。可是一星期之後症狀有進無退，反胃的情況更嚴重，尤其完全無法接受油脂的食物，食欲不振而陷入了極度的疲勞感。

肝臟和脾臟都有臃腫的情況，黃疸指數也高達105單位（正常約10單位），有腹水，四肢也開始浮腫，尿量減少早現很嚴重的狀態。醫院診斷為重症肝炎Ⅱ型，對於腹水使用現代醫學的利尿劑，可是並沒有任何的變化。經過了四星期，腹圍變成了82.5公分。

於是，決定嘗試改用傳統營養學的飲食療法。鯉魚一條250公克除掉內臟、紅豆200公克、花生150公克、大蒜2個、乾辣椒3個塞入鯉魚的肚子裏來煮。這是一天的量。一天分成幾次來吃，湯也一起喝下去。想不到翌日的尿量便大量的增加，腹圍也縮小成77.5公分，黃疸指數也降低到50單位。

一星期之後又照樣吃了一次，尿量仍然增加很多，翌日腹水已全部消失，腹圍也恢復了正常，腹部的膨脹感已完全解除。肝機能檢查也已有改善，黃疸指數也降低到

15單位。

後來繼續的服用西藥補肝劑和中藥補肝劑，終於順利的出院。那麼嚴重的肝炎能夠得以醫治，所以傳統營養學該受更高的評價才是。

糖尿病

林某（男性、40歲）

八年前被診斷為糖尿病，這三年來住院了兩次。每次打針症狀就會緩和，但一停止注射就會立刻再發。

最近症狀更為嚴重，不多飲食不行，尿也多，體重不斷的下降。皮膚粗糙無光澤，臉色也很難看，陰囊就像是濕濕的有冰冷的感覺。視力也減退，還有耳鳴的現象。

到醫院去檢查，空腹時血糖值高達 $290\text{mg}/\text{dl}$ （ $110\text{mg}/\text{dl}$ 以上可以視為糖尿病），尿糖也加4有很高的反應。中醫診斷為氣陰兩虛症而開出八味丸藥方。可是吃了一個月只覺得好一點點而已，並沒有太大的差別。

於是接受了傳統營養學有關糖尿病用的治療指導。是以兔肉和枸杞子為主的藥膳，但的確有功效，只吃了五個月的飲食療法，空腹時的高糖血降至 $130\text{mg}/\text{dl}$ ，尿糖也只剩加1而已。

還有各種症狀也得以改善，有精神，經二年來的經過觀察，血糖值已相當的穩定。兔肉在我國很容易買得到，其效用是涼血（能改善炎症、出血等原因的血熱）、止渴、健脾等，尤其對口渴或消瘦的症狀很有效，所以對糖尿病是最適合的食藥。

枸杞子又能補體力的不足「補虛益精」所以也被利用為強壯劑的藥酒。

狹心症

林某（男性、52歲）

左前胸部有絞痛的現象，經心電圖的檢查有不整脈，西醫診斷為狹心症，曾經接受過兩次的住院治療。

可是，病情不僅沒有獲得改善，反而只要稍微動一下就會胸部悶痛，有時也會刺痛，還加上了頭痛變成無法長久的看東西。睡眠也只有三、四小時而已，常做夢，醒來後仍然會有極度的疲勞感。

根據中醫的診察，脈搏細又沈，舌緣乾燥舌中有如龜裂般的裂紋。被斷為體內的正常水液（津液）枯竭，心臟發生了異變。

於是中醫師便開出了對心臟病很有效的藥方冠心Ⅰ號，當有了效果時再開出冠心膏（參考下面）。服用了三個月，心電圖已接近正常，睡眠也已有了七小時，但仍然