

淺談中醫的食療

中國古代以來，都極重視飲食療養身體。在這方面制定了很多的食療品種，主要是從中醫觀點去辨別各種食物的分類、性質、功能是否屬於寒的？熱的？補血？補氣？滋陰？壯陽？等等，一般來講，平素體質虛弱的，則要補之、熱之。例如平時怕冷，無力，易倦，入睡時手脚凍冷，這可能是中醫所謂陽虛，宜多食補血食品例如羊肉、牛肉、肝類、蛋類等。也可用水鴨或白鵝一隻，加紅棗、陳皮、生羌燉服。

蔬菜多屬寒涼，便予戒絕不食，也要適量補。這裡，我介紹白鵝給大家食用，白鵝清補而不燥，又能解皮膚熱毒，對虛不受補的人最適合，比食鵝、食牛肉更為適合。請記住：食療比藥療平和，食補比藥補穩當。

現向大家介紹一些湯料供選擇參考：

（一）白鵝淮杞湯：白鵝一隻，淮山五錢，杞子五錢，元肉五錢，陳皮一錢，生羌二片，淨水四碗燉存一碗半飲服。功效：補血、補肝腎、健脾，適應男女老少體弱者。

（二）滋陰明目湯：鮑魚五兩，杞子五錢，陳皮一錢，生羌二片，加鷄半隻，淨水五碗

在食療當中，因各種食物性質不同而各有其適應性。如貧血病人，由於各個體質與胃納不同，及其食物吸收之反應未必一致，不能硬性規定以溫熱食品作為最合適，事實上臨床所見，不少人有虛不受補現象，尤以婦女界為多見。例如嫩牛肉、雞、豬肝湯飲，本來是平常的，老女老少都可服食，但實際上不少人吃了或多吃一些就會覺得燥熱，表現頭痛、喉痛、便秘、口渴、咽乾等。所以任何人對攝取食物的適應性和感受性，該由自己選擇。比較合理的說法，不應全偏重於某一種食物，偏食對身體無益。例如貧血體弱的人，不要以烏水果

煲存二碗飲服。功效：滋陰明目降壓，適應虛眼腫、腰酸腳軟、血壓升高者。

（三）滋陰湯：海參半磅，冬菇二兩，生羌二片，加瘦肉半磅，淨水四碗，煲存一碗半飲服。功效：滋陰補腎。適應老年人或平時腎陰虛弱的人。

（四）潤腸湯：雪耳一兩或二兩，百合一兩，密果三枚，淨水四碗，煲存一碗半飲服。也可加瘦肉或糖。功效：滋陰潤肺，生津養顏。適應口干舌燥，喉沙、干咳等。

輯特

失眠症，
而無別
就是「用
雞蛋，
食之一粒
棗仁蒸制
本品性
補肝膽、
汁、鎮靜
治療虛煩
雞蛋又能
血、富
用熟棗仁
蛋二枚

[illegible]

地址: 1000 PARKER ST. VANCOUVER, B. C. V6A2H2
電話: (604) 251-6341, 251-6342 CABLE: WESTRICE

級絲苗白米最適合大小餐館之用及雜貨商零售
1000 PARKER ST. VANCOUVER, B. C. V6A2H2

Golden Plantation
No. 1 Texan Long Grain Rice

買一包 送一包香米三
買二包 送三包一級菜油及薑耳一盒
買三包 送一級米粉十包及薑耳一盒
買四包 送日本一級即食麵一箱

特價 \$15.95 / 50 lb.

Get one 3 Litre Pure Vegetable Oil FREE!
Restaurants & Groceries. Please call for our cash & Discount Price

地址: 1000 PARKER ST. VANCOUVER, B.C. V6A2H2