

“三高”人士的藥膳

文：黃志霞

上古傳說中，神農氏嚐百草，開拓食物來源並發展了醫藥治病的技術。北周醫聖孫思邈，將飲食與藥物並論，提出了“藥食同源”的理論，並在《千金要方》中指出：“安身之本，必資於食；救疾之速，必憑於藥。”

藥膳古稱食療，是在中醫學、烹飪學的理論指導下，將藥物和食物相結合，經過烹飪加工，具色、香、味、形而可防病、治病、保健強身的美味食品。藥膳的奇妙之處就在於它不僅僅是食物與藥物的簡單組合，而是傳統中醫學與美食文化相結合的產物，是一種具有中國特色的醫療保健飲食文化。本期就為讀者介紹適合於高血壓、高血脂、高血糖人士食用的簡單組合。

高血壓症調理藥膳

50 高血壓是一種主要由於高級神經中樞功能失調引起的全身性疾病，當收縮壓大於或等於140mmHg，或舒張壓大於或等於90mmHg即為高血壓，早期臨床表現有頭痛、頭昏、頸痛、耳鳴、心悸、乏力、失眠、面色潮紅或蒼白、記憶力減退或肢體麻木等；晚期可導致心、腦、腎等臟器病變，並出現心功能不全、中風和腎功能不全的表現。本病屬於中醫“眩暈”、“頭痛”、“肝陽”、“肝風”等範疇，多因情緒抑鬱、過度緊張或嗜食肥甘厚味、飲酒等導致肝陽上亢、痰濁壅盛或肝腎陰虛而發病。



芹菜大米粥

適用：高血壓患者，健康人也可作為保健食品，預防高血壓。

用法：每次200毫升，每天服3次，每週3-4日，一個月為一療程。

材料：芹菜(根、莖、葉)200克、大米50克。

- 做法：**
1. 芹菜洗淨後切碎。
 2. 將大米洗淨後放入砂鍋內，加水適量，煮至半熟。
 3. 加入芹菜，小火慢煮成粥即可。

功用解析：降血壓、平肝鎮靜、和胃止吐、利尿。

貼心小提示：芹菜有鎮定神經的作用，神經衰弱無法入睡者可常食用。

夏枯草煲豬肉

適用：老年高血壓肝腎虛損、眩暈耳鳴者。

用法：吃肉及湯，每日一劑，血壓正常時可一週一劑加以鞏固。

材料：夏枯草50克、瘦豬肉250克。

- 做法：**
1. 夏枯草洗淨。
 2. 瘦肉放入滾水中煮5分鐘，撈起洗淨。
 3. 水9杯或適量放入煲內煲滾，放入夏枯草、瘦肉煲滾，慢火再煲2小時，下鹽調味即可。

功用解析：夏枯草清肝熱、散鬱結、降血壓；豬肉甘、咸性平，含有豐富動物蛋白質，有平肝養血、滋陰補虛之功效。

貼心小提示：“夏枯草，瘦肉湯，清熱散結降血壓，殺菌治痢保安康。”
這是對夏枯草煲豬肉的稱譽。此療法價廉、易得、效果好。

高血脂症調理藥膳

血漿中的脂類總稱血脂，當血脂總量或其中部分超過正常高限時，稱為高血脂症。高血脂症很容易導致動脈粥樣硬化和冠狀動脈粥樣硬化性心臟病，而後者引起的死亡率通常較高。中醫認為高血脂症的病因有兩類：一為外因，飲食失節，嗜食肥甘，膏粱厚味，或日久累及於腎，醇酒癖飲，影響脾胃，運化失司，遂生痰濁。二為內因，主要與脾臟功能衰退有關，健運無權，三焦氣化失司，出入升降失調，水津不能四佈，濁陰瀰漫，淤滯不暢，清濁不清久積體內，而使血脂升高。因為血中過量之脂，實為痰濁水濕，所以治療以健脾利濕化痰為主。

山楂消脂飲

適用：高血脂症者。

用法：每日3次。

材料：山楂50克、荷葉15克、鮮槐花20克、決明子10克、白糖適量。

- 做法：
1. 將山楂洗淨，切成薄片；荷葉洗淨剪成小塊；鮮槐花、決明子分別洗淨瀝乾。
 2. 將第1點的材料水煎兩次，每次用水500毫升煎半小時，兩次煎液混合，去渣，加入白糖，調勻，分三次服用。

功用解析：山楂有擴張冠狀動脈和促進膽固醇排泄的作用。槐花能有效地降低肝、主動脈及血中膽固醇含量，對動脈硬化症有預防及治療效果，並能擴張冠狀血管，改善心肌循環和恢復毛細血管的彈性；荷葉化濕降脂；決明子疏肝通便降脂。

貼心小提示：此藥膳亦能降低血壓。

涼拌海帶黑木耳芹菜

適用：高血脂症者，兼治甲狀腺腫大。

用法：可經常食用。

材料：芹菜300克、鮮海帶150克、乾黑木耳100克。

- 做法：
1. 先將黑木耳與海帶洗乾淨後用水浸泡，待發漲展開後取出，切成絲狀，用沸水燙熟。
 2. 嫩芹菜梗切成約3釐米長的細絲，放入沸水煮3分鐘後撈出，再將黑木耳、海帶、芹菜放碗中加入雞粉、黃酒、香油即可。

功用解析：補氣活血，涼血滋潤。海帶有豐富的碘；黑木耳可抑制血小板凝聚，有降低血液中膽固醇含量的功效；芹菜味甘性涼，有明顯的降血壓和降血脂功效。

貼心小提示：黑木耳因生長在背陰潮濕的環境中，中醫認為得陰氣最多，從它的特性來看偏涼，而黑顏色可入血分，所以能夠清出血分的熱毒。



高血糖症調理藥膳

一般醫學界認定，血糖正常值，一般空腹全血血糖為3.9-6.1毫摩爾/升（70-110毫克/分升），血漿血糖為3.9-6.9毫摩爾/升（70-125毫克/分升）。飯後一小時，血糖可上升到10毫摩爾/升（180毫克/分升）。每天三餐後，各有2小時血糖會升高（共6小時），而其餘的18小時都是在空腹血糖水準。高血糖症屬於中醫“消渴”的範圍，其病機是陰虛與腎虛血瘀，故其食療方法當以滋陰清熱、補腎、活血為基本原則。

山藥豬胰湯

適用：血糖偏高者、糖尿病患者。

用法：飲湯吃豬胰，每日一次。

材料：豬胰12克、山藥100克、薏米30克、精鹽、麻油各適量。

做法：1. 將豬胰切片，與山藥、薏米同放於砂鍋中，注入清水600毫升。
2. 燒開後，小火燉至酥爛，下精鹽，淋麻油。

功用解析：豬胰味甘性平，潤五臟而除燥熱，降血糖；山藥補氣陰；薏米健脾而滲利水濕。故凡因氣陰兩傷，氣化不利，津液不能蒸化之消渴病，皆可常飲此湯。

貼心小提示：豬胰與人胰具有相似的組織結構、化學成分和生理功能，故這是以臟補臟，並能產生補虛和引經的效果，從而達到扶正祛邪的作用。

枸杞子蔥油苦瓜

適用：適合中、老年肝腎虛弱高血糖者食用。

用法：生苦瓜寒涼，夏季更適宜食用，脾胃虛寒者不宜多食。

材料：嫩苦瓜500克、枸杞子10克、香油30克、蔥、花椒、雞粉各適量。

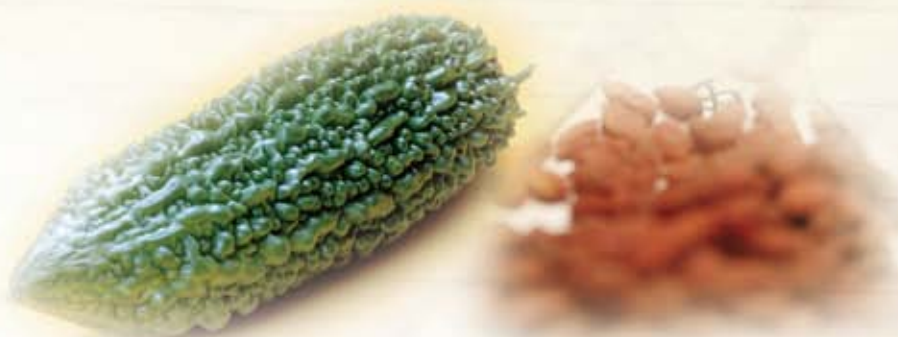
做法：1. 將苦瓜洗淨後，切去兩端，剖成兩半，除去瓜瓤，用斜刀切成片。

2. 將枸杞子、苦瓜片放入開水鍋中燙至斷生，撈出瀝水，放入盤中，趁熱撒入半份雞粉，瀝乾水份備用。

3. 切好蔥花，把剩餘的雞粉放入盤中，蔥花撒於其上。

4. 鍋內倒香油燒至四成熟時，放入花椒炸香撈出，燒至七成熟時，迅速提鍋將油淋到蔥花上，攪勻後將苦瓜片放入，拌勻後即可。

功用解析：苦瓜可補益肝腎、養血滋肝；枸杞子可滋肝腎、止消渴。諸味合用，共奏滋養肝腎之效。



貼心小提示：香油用少點，會更健康。

雖然作為食療的材料大多藥性平和，但仍應根據自身的情況作適當調整，最好應向中醫師作出諮詢。此外，只要我們在日常的飲食中注意各種營養的攝取與補充，保持平和的心境，加上適量的運動，便可以大大降低各種疾病的發生率了。

(本文作者為澳門衛生局註冊中醫生)