

不論是中國傳統醫學，或現代的醫藥科學，
都肯定天然食物中的某些成分，
的確在預防保健或緩解疾病症狀上有不錯的效果。
文中特別介紹了三道食療食譜，
其個別具有增強免疫力、改善糖尿病和緩解慢性咳嗽的功效，
提供讀者參考。

中國草藥是東方人喜用的食療和食補，早在五千年前，中國人的廚房就常見薑、銀杏、甘草等草藥。面對各種慢性病的侵襲，現代也有許多人喜歡在烹煮食物時加進藥草熬湯，希望達到預防慢性病和維持健康的目的。

從天然食物中達到預防保健的功效，不無道理。古代中國人發現很多自然的藥材可以治療一些不舒服的病症；近年也有很多學術論文報導維他命、礦物質，以及某些在食物中發現的物質，似乎對某些特定的疾病有治療的效果，像是癌症、糖尿病、高血壓、心臟疾病和骨質疏鬆等。例如：◎**Coumarins**：發現於歐芹、甘草、柑橘類等植物食品中，以及當歸、川芎等中國草藥，它們是天然的「血液稀釋者」，可以防止血塊堵塞血管。

◎**Indoles**：發現於 cruciferaceae 蔬菜，如包心菜、花椰菜，球芽甘藍等，藉由阻斷雌激素的反應（此激素會引發腫瘤生長）有助防治乳癌。

◎**Ellagic acid**：發現於櫻桃、葡萄、草莓和茶，可抑制致癌物質活化。

◎**Genistein**：發現於吃大豆產品者的尿液，似乎可以阻斷癌細胞的毛細血管進行供血，進而抑制癌細胞生長或使其死亡。

此外，部分傳統中藥材也被科學證實具有預防慢性病的功效：

◎**增強免疫力**：黃耆、山藥、生薑、大棗、茯苓、稻根

◎**預防心臟病**：甘草、桑白皮、決明子、芝麻、桃仁

◎**解痛劑**：甘草、芍藥

◎**預防糖尿病**：山藥、地黃

◎**預防癌症**：綠茶

◎**止咳**：桃仁

如何烹煮和設計絕佳美食，同時保持食物的自然風味和草藥的結構，需要一點技巧。在此，特別介紹三道具特定功效的食譜供民眾參考。

【增強免疫力食譜——大豆】

材料：

大豆半斤，黃耆 20 克，紅棗 10 粒，冰糖適量。

作法：

- 1.將大豆除去有破碎或破損者，再用水洗淨後，放於漏網中瀝乾。
- 2.黃耆加水 6 杯，放入電鍋內，外鍋加水半杯，煮至開關跳起，稍微冷卻後濾去渣。
- 3.將(2)之原汁倒入洗淨之大豆，浸泡約 30 分鐘後，再放入電鍋中，外鍋加 1 杯水煮至開關跳起後，大豆略為爛後，即可加入適量的冰糖，再放入電鍋中煮一次，即為可口、含豐富鈣質、植物蛋白質之上好食物。

說明：

大豆中含有豐富的植物蛋白質，配合黃耆之補氣作用，可增強免疫力。

【糖尿病食譜——養生山藥茶】

材料：

新鮮山藥 2 兩，白木耳 2 錢，紅棗（大棗）6 粒，檸檬 1/2 個

作法：

- 1.白木耳洗淨用清水浸泡後，用刀切碎，或加水用果汁機輕打二下即可。
- 2.山藥洗淨削去外皮後，放入檸檬水中，外皮待用。
- 3.山藥外皮加水 5 杯，煮沸後撈去皮，水待用。
- 4.將紅棗洗淨用刀切開去核。
- 5.將白木耳、紅棗及切丁之山藥放入電鍋中，加(3)之水放入電鍋中，外鍋加水半杯，煮至開關跳起即可食用。

說明：

大棗能補脾、提升免疫力，山藥能補脾健胃，白木耳清肺補脾。藥理學之研究已證實，山藥和白木耳中之多醣體具降低血糖功效。

【改善慢性咳嗽——止咳化痰露】

材料：

新鮮山藥 4 兩，黨蔘 1 兩，茯苓 5 錢，杏仁 1 兩，川貝母粉 3 錢，百合 5 錢，米半杯，檸檬 1/2 個。

作法：

- 1.山藥洗淨削去外皮，泡於檸檬水中。
- 2.黨蔘、山藥皮加水 6 杯，放入電鍋中，外鍋加水半杯，煮至開關跳起，略冷濾去渣，汁待用。
- 3.茯苓、百合和米洗淨加水放入果汁機中打成漿。
- 4.杏仁加水打成漿。

5.將(1)之汁再加水 2 杯，煮沸後徐徐加入(2)之白漿，攪拌完全後，在加入杏仁拌勻煮沸後，加入少許冰糖調味，再將山藥磨成泥加入，食用前加入川貝母粉拌勻，趁熱當茶或點心飲用。

說明：

慢性咳嗽的患者通常有身體瘦弱、沒有食慾、痰多又稀薄、精神不佳等症狀。藥材中的杏仁能止咳化痰，百合能化痰鎮靜，茯苓能提升免疫和補脾，川貝母具止咳功效，米能補中益氣。