

一個人可能一生不打針、不吃藥，但是，每天都必須吃飯。科學、合理的膳食，不但可以補充人體所需要的各種營養素，還可以增強體質，防病治病。因此，飲食營養與人體健康有著非常密切的關係。

中醫營養食療學，是在中醫理論指導下，集營養與飲食療法為一體，應用食物或其他天然營養物質，來保健強身，預防和治療疾病，或促進機體康復，以及延緩衰老的一門學科，是中醫學的重要組成部分。

在中國許多名山大川和遼闊的平原上，千百年來修建了無數的寺院廟宇，居住在那裡的許多信仰佛教的出家人，在膳食保健方面有自己的獨到之處，其中許多人都是在飲食養身方面造詣很深的高人。與世隔絕的生活環境，更使佛家藥膳的形成，溶進了許多不同於外界的特色。試以粥為例。

粥食，在佛家藥膳中占的比例是很大的。而且，還把它作為一種供品。例如：佛教寺院為紀念釋迦牟尼佛成道之日，皆效佛祖成道前牧女獻乳糜的情形，取清新穀果製粥供神。《東京夢華錄》記有：「初八日，諸大寺作浴佛會，并送七寶五味粥與門徒，謂之臘八粥。」《夢梁錄》卷六記有：「八日，寺院謂之臘八，大剎寺等俱設五味粥，名曰臘八粥。」所謂五味粥，大致選用「胡桃、松子、乳蕈、柿、栗子類。」雜米為之（《武林舊事》）。

粥，是以大米、小米、秈米、大麥、小麥等富於澱粉性質的糧食，加水煎煮成半流體的食品。營養和食療性質的粥食，即是以上述原料為基礎，同時再添加一些具有營養性質的食物，如肉類、果品和治療性質的藥材製成的。

營養和食療性質的粥食在我國流傳很久，早在先秦時期就有使用「半夏秫米湯」治療疾病的記載。

這類粥食的製法也較簡單。製作時如果使用可食性的原料，如棗、栗子、核桃等，則可與糧食同煮；若所用原料為藥料的渣子，不便食用時，則往往應先煮這些藥料，然後去掉藥渣，用藥液再與糧食同煮。

粥食的一次用量應有一定的限度，可隨每人的食量增減，如為提高療效，需增加用量時，可在一日內適當增加食用次數。傳統營養食療粥食如：薏米粥、黑芝麻粥、核桃仁粥、荔枝粥、枸杞粥、木耳粥等等。其他有保健功效的粥品也很多，茲列舉一、二：

健腦粥

原料：粳米 100g、核桃仁 25g、乾百合 10g、黑芝麻 20g。

製法：將粳米用清水淘洗乾淨，與核桃仁、百合、黑芝麻同放入砂鍋中，加水適量，熬

成粥即成。

功效：粳米補脾強智，核桃仁補腎健腦，黑芝麻補肝腎、填腦髓。各種食物相合，共成補虛養陰、健腦益智之品。對思維遲鈍、記憶力減退，尤其是兼有腎虛腰痛、低熱者尤為適用。

木耳粥

原料：黑木耳 5～10g、粳米 100g、大棗 3～5 個、冰糖適量。

製法：1.先將黑木耳泡發、洗淨。2.將粳米、大棗煮沸後，加入黑木耳、冰糖適量，同煮為粥。

功效：潤肺生津，滋陰養胃，益氣止血，補腦強心。凡中老年人體質衰弱，虛勞咳嗽，痰中帶血，肺癆病陰虛內熱，以及慢性便血、痔瘡出血等均可食用。

（本文取材自知音出版社《中醫營養食療藥膳學》）