



糯米補氣暖脾胃

北風呼呼，不禁令人想起暖胃的菜餚「臘味糯米飯」，本期筆者為大家介紹益氣暖胃的糯米。糯米有白色及紫紅色，白色糯米又叫江米、元米、酒米，因其口感滑膩香黏，常用來製作糕點小吃，如年糕、糯米糍、湯圓、粽子等，也可釀酒。紫紅糯米又稱紫紅米、香紅蓮、血糯、桃花糯，多作煮粥和甜湯食用，坊間把紫紅糯米作為產婦及體弱多病者的營養保健食品。

糯米是禾本科植物稻（糯稻）的種仁，根據中醫藥典籍記載，糯米性溫味甘，入脾、胃、肺經，有補中益氣，暖脾胃，止瀉，止汗，縮尿的功效，對脾胃虛弱、食慾不佳、腹脹腹瀉人士有一定的功效；可煮食，研末，煎湯，一般人均可食用，每次約50克。



糯米宜加熱食用，否則口感變硬難以消化。



紫糯米具補血功效。

弱者不宜多食，最好是煮粥或調糊食用。中醫認為糯米多食生熱，容易壅塞經絡之氣及令大便乾結，故有關節痛或便秘人士應少食為宜；一般人宜加熱食用，凍糯米食品不但質硬，影響口感，更難消化。

中醫典籍有不少關於糯米功效主治的記載，如《本草綱目》：「暖脾胃，止虛寒泄痢，縮小便，收自汗，發痘瘡。」《食性本草》：「能行榮衛中血積。解芫菁毒。」《本經逢原》：「糯米，益氣補脾肺，但磨粉作稀糜，庶不粘滯，且利小便，以滋肺而氣下行矣。若作糕餅，性難運化，病人莫食。」

老人小兒少吃為妙

糯米吸水性和膨脹性小，煮熟後粘性大，較難消化吸收，老人、兒童及病人等胃腸消化功能



周鳳珍 註冊中醫師
香港大學中醫學碩士(針灸學)
香港大學專業進修學院中醫學深造證書(腫瘤學)
香港浸會大學中醫藥學院皮膚專科進修證書

有關食用糯米的宜忌，《飲食須知》：「多食發熱，壅經絡之氣，令身軟筋緩，久食發心悸及癰疽瘡疥中痛。同酒食之，令醉難醒。」《本草求真》：「凡老人小兒病後均忌。」《本草綱目》：「脾肺虛寒者宜之。若素有痰熱風病，及脾病不能轉輸，食之最能發病成積。」

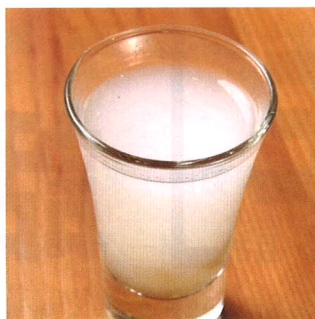
淘洗糯米時濾出的第二次米泔水稱為糯米泔，性味甘涼，有益氣，解毒的功效。根據《本草綱目》記載：「益氣，解毒。食鴨肉後不消者，頓飲一盞。」《梅師集驗方》：「治霍亂，心悸，熱，心煩渴，以糯米水精研之，（或）冷熟水混取米泔汁，任意飲之。」

糯稻根鬚是原植物糯稻的根和根莖，洗淨曬乾可作藥用，其性味甘平，有益胃生津，退虛熱，止盜汗的功效。如氣虛自汗者，可用糯稻根鬚、浮小麥各30克，北薷、白術各12克，煎水服。曾有研究報導：用糯稻根鬚治乳糜尿八例，糯稻根鬚120克煎水飲，每天分二次服，二十天

為一療程(必要時可延長療程)，結果有四例臨床治癒，三例有進步，一例無效，有效率百分之八十。



天氣轉冷，特別令人想吃糯米，但要留意自己身體情況是否適宜食用。



糯米泔



糯稻根鬚

【保健食療】

糯米淮山粥 (2人量)

材料：

糯米50克、浮小麥30克、淮山30克、陳皮2角、冰糖適量。

製法：

將材料洗淨，加清水六碗猛火煮沸後，改用文火煮至材料軟熟成粥，加入冰糖煮溶即成。

功效：

補脾暖胃、益氣斂汗。有便秘者不宜食用。⊕

