



# 中醫角度分析黃豆 健脾益氣補血利水



■中醫認為大豆味甘性平，有健脾益氣、補血、利尿的作用。

本篇主要從中醫角度談大豆，亦即黃豆，或黃大豆。中醫認為大豆味甘，性平（亦有謂其性溫），有健脾益氣、補血、利尿的作用，《日用本草》云：「寬中下氣，利大腸；消水脹。治腫毒。」

《本草匯言》云：「煮汁飲，能潤脾燥，故消積痢。」可用於治療瘦弱體虛，疳積腹脹，癰瘡腫毒等。適合兒童和少年生長發育時食用；氣血不足、營養不良、血虛（缺鐵性貧血）人士宜食之；三高人士亦宜食；也適合癌症患者食用。

## 最佳膳食穀豆混合

大豆除本身可供食用外，還可加工製成不同的豆製品，如豆腐、腐乾、腐竹、腐乳、豆腐花、豆漿、醬油、大豆芽等，多不勝數。這些豆製品也是中國人日常生活中不可或缺的食物。

大豆營養豐富，含大量蛋白質，每100克乾豆含量可達40至50克，包括了全部人體必需的氨基酸，賴氨酸的含量特多，正好補充了穀類的不足；還含有豐富的天門冬氨酸和谷氨酸，有助加強腦細胞發育和增強記憶力，對兒童發育尤其重要，所以穀豆混合進食，是一種科學的膳食方法。大豆中含有大部分的維他命B、B1、B2、B3、B5、B6

及B9（葉酸）；膽鹼和多種礦物質，並有豐富的可溶性纖維和卵磷脂，有助減少體內的膽固醇、高血壓、動脈硬化、對心臟病患者很有益處。它富含鐵質，而且容易被人體吸收，因此對發育中的兒童和缺鐵性貧血患者特別有益。它也含有植物雌激素如異黃酮類化合物，有防癌抗癌的作用。

大豆雖然有益，但較難消化，故一次不宜多食，《本草綱目》云：「多食壅氣，生痰，動嗽，令人身重，發面黃瘡疥。」



■大豆還可加工製成不同的豆製品。

## 種瓜得瓜，種豆得豆

談起豆類，想起了一句有趣味的諺語「種瓜得瓜，種豆得豆。」意思相信人人都明白。表面是說種甚麼東西，就會收穫甚麼東西，實指做了甚麼事，就會得到甚麼樣的結果，顯示凡事有因果報應關係。這句話原來的說法是「種瓜得瓜，種李得李」，出自佛教的《涅槃經》。至於「種瓜得瓜，種豆得豆。」則出自明朝馮夢龍著的《古今小說》，涉及一個因果報應的故事。

話說宋高宗紹興年間，有一名進士柳宣教出任臨安（即現在的杭州）府尹。他上任第一天，當地的鄉親父老和知名人士，都前來拜見道賀，唯獨是一間水月寺的住持玉通禪師沒有到來。柳宣教非常不滿，含恨在心。不久，柳宣教想出一條毒計，他派了一名絕色女子去引誘玉通禪師，企圖毀其清譽。此計果然有效，玉通

禪師受不住引誘，犯了色誠，身敗名裂。他知道原來是柳宣教設的陷阱，含恨而終。他死後，投胎柳家，成為柳宣教的女兒，名柳翠。柳翠長大後，放浪形骸，不守婦道，傳出不少風流韻事，把柳宣教氣得半死。此事被玉通禪師的好友月明和尚看在眼內，認為是玉通禪師的報復行動。他覺得玉通禪師（即柳翠）如此墮落的時間太久了，希望能點化他，於是派了年青的法空和尚去見柳翠。有一天，柳翠在西湖遊玩後返家，侍婢告訴她有一名年青和尚在門外化緣，而且口齒伶俐，她竟有點心動，決定見見法空。侍婢帶法空入屋後，柳翠詢問他為何到此化緣，法空回答說：「貧僧沒甚麼本事，但會解說因果之事。」柳翠問：「何為因果？」法空說：「前為因，後為果；作者為因，受者為果。如同種瓜得瓜、種豆得豆一樣，種是因，得是果。沒有播種，怎麼會有收成？好因得好果，惡因得惡果。」柳翠聽後，突然醒悟了，於是痛改前非，皈依佛門。她死後，人們均認為是活佛轉世，大加表揚。

## 番茄大豆湯（2人量）

材料：番茄200克、大豆50克、絲瓜1條（200克）  
做法：將材料洗淨，番茄剖開切塊，絲瓜削皮切塊，加清水8碗用猛火煲滾後，改用細火煲一個半小時調味即成。

功效：番茄性微寒味甘酸，能生津止渴，健胃消食，涼血平肝，其天然色素茄紅素可有效降低前列腺癌、結腸癌、肺癌、口腔癌和胰腺癌的發病率；大豆性平味甘，能健脾利濕，通便解毒；絲瓜性涼味甘，能清熱涼血，化痰解毒，潤膚通乳，配合番茄對口腔癌有很好的防治作用。此湯具健胃消食，化痰解毒功效。



■番茄大豆湯健胃消食。

## 水道穴（胃經）

定位：在下腹部，臍下3寸，前正中線旁開2寸。

方法：以拇指指腹按壓水道穴1至2分鐘，每天2至3次。

功效：清濕熱，利膀胱，通水道。  
主治：小腹脹滿，小便不利，月經痛，不孕。

