



補身用以臟補臟 以豬榮居榜首（上）



■中醫以形補形和以臟補臟的學說中，最多人用來進補的動物是豬。

從現代醫學角度看，以形補形和以臟補臟的學說，是否有其科學理據呢？首先要指出的中醫所指的臟器，不單從解剖學的定義去理解，更重要的是涉及生理功能和病理生理學的概念。

根 據中醫學說，如心臟的生理功能既主血脈（循環系統的活動），亦主神志（中樞神經系統的活動），因此心臟與周身血液流動和一切精神意識活動有關，以心補心尤其強調後者的重要性。

進補最多的動物

我們試以人們用以進補最多的動物——豬的器官為例，作一簡單的探討。

1. 豬腦

中醫認為豬腦味甘性寒，歸腎經，有補髓健腦的功效，適用於腎虛、腦髓不足引致之神經衰弱、頭暈目眩、耳鳴、健忘者。中醫民間有「吃腦補腦」之說，可能以此為根據，不少人以天麻炖豬腦作為補腦之用。豬腦除含

蛋白質、脂肪、維他命B群和鈣、磷、鐵等外，更含極高量之膽固醇（每100克豬腦含3,100毫克）是所有食物中含膽固醇量最高者，因此中老年人不宜食。但是以新的觀點去認識，膽固醇高的食物要檢測其良性、不良膽固醇的含量，才能進一步確定其對人體的影響。



■杏汁豬肺湯潤肺止咳，即以臟補臟。

2. 豬心

豬心味甘鹹，性平，歸心經，有養心安神、補虛止汗的作用，適用於心悸怔忡、失眠、自汗。《隨息居飲食譜》：「補心，治恍惚，驚悸，癲癇，憂患諸證。」豬心含豐富蛋白質、脂肪、鈣、磷、鐵、維他命B1、B2、和煙酸等，有助加強心肌營養和增強心肌收縮力，可能會改善功能性或神經性心臟疾病。



■豬心有養心安神，補虛止汗的作用。

3. 豬肺

豬肺味甘，性平，歸肺經，有補虛和潤肺止咳的功效，適用於肺虛久咳，肺結核咳血及肺癆咯血等症。

《本草綱目》云：「療肺虛咳嗽、咯血。」《隨息居飲食譜》云：「甘平，補肺，止虛嗽。治肺癆、咳血、上消諸症。」廣府人喜歡用西洋菜南北杏煲豬肺湯或杏汁豬肺湯以潤肺止咳，大抵以此為據，即以臟補臟。但豬肺含膽固醇量高，不宜多食。

在國醫大師陳存仁著的《食療食補全書》看到一件與豬心有關的趣事。話說數百年前的舊式錢莊（即現在的銀行），以天津、紹興一帶的營運者執掌着華北華中金融業的主導權，而四川、山西的營運者則掌握其他各省的經濟運作。行內的規矩，以山西幫錢莊最嚴。凡有新人欲入行做學徒，必須向老師送厚禮，老師亦會回禮，不過價值方面則相差甚遠。回禮一般是四色食品，當中必定有兩個豬心，寓意是學徒日後工作時一分一釐都要小心查核，一絲一毫也要細心查證，不可粗心大意，也可算是另類「以心補心」的例子。（待續）

黨參豬心補心湯（2-3人量）

材料：黨參及百合各30克、蓮子60克、桂圓肉15克、豬心一個。

做法：將材料洗淨，豬心除去脂膏及筋膜後汆水斬件，加清水10碗用猛火煲滾後，以文火煲2小時調味即成。



■蓮子能養心安神，益腎固澀。

功效：黨參性平味甘，能補中益氣，健脾益肺；百合性微寒味甘，能潤肺止咳，寧心安神；蓮子性平味甘澀，能養心安神，益腎固澀，健脾止瀉；桂圓肉性溫味甘，能補心安神，養血益脾；豬心性平味甘鹹，能養心安神，止汗。本湯具補中益氣，養心安神功效。可每週飲2至3次。

膻中穴（任脈）

定位：在胸部，前正中線上，平第四肋間，兩乳頭連線的中點。

方法：以手掌大魚際上下摩擦膻中穴一至二分鐘，每天二至三次。

功效：理氣止痛。

主治：哮喘、噎膈、胸痛、乳汁少。



膻中穴