

蛇宴上的羊腩煲和糯米飯

——冬季進補之二

正如《黃帝內經》說：「形不足者，溫之以氣，精不足者，補之以味。」羊肉既有補益氣血的功效，是形精兼顧的食材，當然是治療血虛內寒病症的上選之品。

上期筆者曾撰文論述食蛇和飲蛇酒，不期然又聯想到冬季許多蛇宴菜單上除了蛇羹、蛇肉菜式外，少不了的是羊腩煲和糯米飯。羊肉和糯米都是常見的食物，但兩者在中醫臨床上亦具藥用價值，故此順手拈來，於本文分別談談羊肉和糯米。

羊肉補氣益血 多吃損傷脾胃

先說羊肉。羊肉味甘，性溫熱，有補益氣血，溫陽補火，補虛強壯的作用。羊肉可以增加身體的熱量以抵禦風寒，所以最適宜於冬天進食。中國北方，冬天天氣嚴寒，羊肉被視為禦寒佳品，所以羊肉是北方人的主要食品。金元四大家之一李東垣指出：「羊肉，甘熱，能補血之虛，有形之物也，能補有形肌肉之氣。」《日用本草》說羊肉可「治腰膝羸弱，壯筋骨，厚腸胃」。大凡年老體弱，腰膝冷痛乏力，四肢欠溫者，皆宜食。羊肉補虛力強，無論男女，凡是形體消瘦，氣血虛弱（如貧血，產後血虛奶少，氣虛自汗等），皆宜食羊肉。羊肉營養豐富，除大量蛋白質及脂肪，和少量碳水化合物外，還含豐富的鈣、磷和鐵，對體質虛弱和貧血病人特別有益。

不過，由於羊肉溫熱，所以不宜於春夏陽氣偏盛時進食。其補性強，容易斂邪助熱，故患外感，及所有感染性疾病（如急性腸炎）的發熱期間忌食。此外，體質屬陽熱偏盛或陰虛內熱、肝陽上亢（血壓高病）的人士亦忌食，否則容易上火或引動虛火上升，出現眩暈頭痛等症狀。羊肉始終屬肥膩之品（中醫稱為膏粱厚味），多食則容易損傷脾胃，就算體質正常的人，也不宜一次過大量進食。

羊肉的食法，最受廣東人歡迎者莫如羊腩煲。清代名醫王孟英提出烹調羊肉的最佳配料：「與海參、蘆菔（蘿蔔）、筍、栗同煨，皆益人，秋冬尤美。加胡桃煮則不羶。」廣東人亦喜用枝竹、冬菇、馬蹄、蘿蔔等

配料，炮製枝竹羊腩煲，天冷食之，滋味無窮。根據前人經驗，進食羊肉，不可與南瓜、醋同吃，否則容易引起氣滯。

溫之以氣 補之以味

由於羊肉有補益氣血，溫腎扶陽的功效，中醫臨牀上也用之入藥。最著名的含羊肉的中藥方劑，是東漢張仲景·《金匱要略》的當歸生薑羊肉湯，用治由血虛內寒引起的寒疝（陰寒性腹痛），症狀為腹中痛，脅部隱隱拘攣痛。這種疼痛是因脅及腹部失去氣的溫煦和血的濡養，多為痛勢輕緩，按之或得熱則減輕。用當歸生薑羊肉湯治療，是利用當歸和生薑溫血散寒，羊肉補虛生血，正如《黃帝內經》說：「形不足者，溫之以氣，精不足者，補之以味。」羊肉既有補益氣血的功效，是形精兼顧的食材，當然是治療血虛內寒病症的上選之品。

另有一條用羊肉入藥的良方名「虎潛丸」，為金元四大家中滋陰派代表人物朱丹溪所創，用治腎陰不足，筋骨痿軟，不能步行的腳痿證。筆者學習中醫時曾背誦虎潛丸的方歌，歌云：「虎潛腳痿是神方，虎脛膝陳地鎖陽，龜板薑歸知柏芍，再加羊肉搗丸嘗。」方中黃柏、龜板、熟地、知母滋陰清熱，固腎填精；佐以牛膝、當歸、白芍、陳皮、乾薑、鎖陽及虎骨（現已禁用）等疏風溫陽，舒筋壯骨；並加入羊肉做丸，也是依「補之以味」的理論根據。當然，以羊肉入藥，不只有這條方，還有不少內服外用的配方，唯篇幅所限，不能詳錄。

像蛇一樣，羊全身是寶，除了羊肉外，另有一些部位亦可以入藥。羊肝由於含豐富的維生素A，能治夜盲症，尤其是年老視力衰退，夜間視物模糊不清的人士，可以多吃羊肝。有一中藥方名「羊肝丸」，含夜明砂、蟬蛻、木賊、當歸，並加羊肝為丸，專治目