

勞工顧肝~吃這味就對了！

高雄市立中醫醫院吳青峰醫師

高雄市立中醫醫院藥劑科蔡明陽主任

俗話說：「病從口入」，在衛生署公佈的十大死亡原因中，惡性腫瘤、腦血管疾病、心臟疾病、糖尿病、高血壓性疾病等，均與現代的飲食習慣相關，有人選擇不同的飲食方式，甚或節食來預防疾病，為免因噎廢食，只有建立正確的飲食習慣及良好的營養知識，對於疾病發生的預防及慢性病危險因子的降低才有顯著的意義。

現代人面臨的營養問題包括：高血脂、血膽固醇升高及過量食用糖、鹽、澱粉和高度精緻純化的食物，造成慢性疾病的影響因子。而廣大的勞工族群，因其工作性質、工作及作息時間的安排、工作壓力、工作環境，是否亦導致特定的慢性疾病或營養問題？如何提高勞工朋友的營養知識，如何增進勞工的營養，促進勞工的健康，為近來的熱門話題。

近來報章媒體經常以「上班打卡制，下班責任制」、「爆肝」、「過勞死」形容現代勞工的辛勞。上班族為拼業績，超時工作往往造成睡眠不足、壓力過大，尤其容易感覺到虛弱疲倦，直覺可能是肝臟異常，檢查肝臟功能卻是正常的，原因何在？西醫所指肝臟是一個實際的器官，中醫的「肝」跟西醫所說的「肝臟」不完全相同，中醫對「肝」的定義較廣也較抽象。針對經常加班熬夜的上班族，中醫臨床常見證型有以下數種：

肝氣鬱結：

「肝主疏泄」是指肝具有疏通調節全身氣機作用，跟情緒調節最有關係。工作壓力大造成肝疏泄功能不好，氣機鬱結，可導致精神抑鬱、胸脅脹痛。若影響脾胃造成消化吸收障礙，會有噯氣、噁心、嘔吐、胃痛、腹痛、腹中脹氣或腹瀉的情形。此外，

「女子以肝為先天」，肝失疏泄而致衝任失調，氣血不和，女性會有月經不規則與胸部脹痛的症狀。

肝火上炎：

肝疏泄功能不好，長期或較嚴重造成氣機鬱結化火，此證型患者情緒較急躁、容易發脾氣，同時有臉色紅、頭痛、頭暈、耳鳴、口乾、容易便秘的症狀。

肝陽上亢：

此證型患者肝的陰陽失調，既有陽亢的上盛現象又有陰血不足的症狀。患者有精神興奮、易怒、頭痛、頭暈、耳鳴的上盛現象，以及失眠心悸、腰痠腿軟的陰虛現象。

肝血虛：

中醫認為肝藏血，指肝具有貯藏血液和調節血量的功能，長期熬夜或壓力大的患者會造成肝血虛。若肝血不足，代表分佈全身臟腑的「血」不夠，不能滿足生理活動需要，就易出現頭暈、視力減退、目乾澀、心悸、手足麻木、眠差、多夢等症狀。女性可由於血不注於衝任二脈，而出現月經量少或經閉的症狀。

建議勞工朋友們，多保持精神舒暢，充分休息，均衡飲食，忌應酬喝酒及定期做身體檢查，便能達日常生活保健之效。

以下介紹幾道強化肝功能的藥膳料理，讓您顧肝養生保元氣！食療醫學的特質，在於結合食物的營養成分和藥材中的有效成分，促進營養的吸收及身體的代謝功能，對產前、產後或病後體質的調養及康復有正面的作用；另可調節生理功能、增進營養吸收及增強體力，可預防常見的慢性疾病如慢性支氣管炎、鼻炎、鼻竇炎、高血脂、高血壓、痛風、肝腎疾病、心血管疾病等，日常生活中多使用食療，不但可強化脾胃消化吸收，增強免疫功能，對改善機體的疾病罹患率亦頗有裨益。

【耆汁溜蘑菇】（4人份）

材料：黃耆 5 錢，當歸 1 錢，紅棗 5 錢，蘑菇 150 公克，紅甜椒半粒，綠蘆筍 150 公克，鳳梨 50 公克，蕃茄醬、白醋、蒜頭、太白粉、調味料適量。

作法：

- 1.藥材加水熬汁備用。
- 2.蘑菇以鹽水清洗後，瀝乾，燙熟；綠蘆筍洗淨，斜切段，燙熟，排置於盤邊。
- 3.紅甜椒洗淨，對切，去籽，切斜段；鳳梨切小片；蒜頭洗淨，切片。
- 4.起油鍋，炒香蒜頭，放入紅甜椒、鳳梨片快炒。
- 5.加入藥汁、蕃茄醬、白醋、調味料煮至入味，並微芡。
- 6.食料起鍋，置於盤中，蘑菇排放置於上，微淋汁即可。

品 項	蛋白質(公克)	脂肪(公克)	醣類(公克)	熱量(大卡)
耆汁溜蘑菇 (1人份)	10.5	5.2	8.7	85

【耆杞蕃茄炒牛肉】（4人份）

材料：黃耆 3 錢，枸杞子 3 錢，五味子 1 錢，牛肉 200 公克，蕃茄 300 公克，蔥 2 隻，醬油、酒、糖、醋、太白粉、調味料等適量。

作法：

- 1.藥材加水熬汁備用。
- 2.蕃茄洗淨，用熱水燙過，去除外皮，切塊；蔥洗淨，切小段。
- 3.牛肉切薄片，拌入醬油、酒、糖、太白粉、調味料等醃 30 分鐘，將牛肉片過熱油，撈出。
- 4.起油鍋，將蔥段炒香，放入牛肉、蕃茄同炒，加入藥汁、醬油、酒、糖、醋煮熟，以太白粉微芡，灑上枸杞子即可。

品 項	蛋白質(公克)	脂肪(公克)	醣類(公克)	熱量(大卡)
耆杞蕃茄炒牛肉 (1人份)	12.4	18.2	7.5	246

【參耆綠蘆筍】 (1人份)

材料：黃耆 2 錢，黨參 1.5 錢，貢枸杞 2 錢，鮮百合 20 公克，猴頭菇 40 公克，蘆筍 25 公克，紅彩椒 20 公克，鮮白果 30 公克，蔥段、調味料等適量。

作法：

- 1.黃耆、黨參、**貢枸杞**熬汁備用。
- 2.鮮百合洗淨；猴頭菇洗淨、切片；蘆筍洗淨、切段；紅彩椒洗淨、切菱形片備用。
- 3.起油鍋，將**鮮**百合、猴頭菇、蘆筍、紅彩椒以藥汁炒熟，入蔥段、調味料至收汁即可。

品 項	蛋白質(公克)	脂肪(公克)	醣類(公克)	熱量(大卡)
參耆綠蘆筍 (1人份)	7.3	5.5	15	131

【川七紅花蝦】 (10人份)

材料：西紅花 0.3 錢，川七 2 錢，當歸 1 錢，川芎 1 錢，桂枝 1 錢，肉桂 1 錢，枸杞子 3 錢，草蝦 12 隻，干貝絲、蘑菇、白韭菜、洋蔥等各 15 克，奶油、蒜蓉、太白粉、調味料等適量。

作法：

- 1.西紅花燉泡取藥汁；川七、當歸、川芎、桂枝、肉桂、枸杞子等加水熬煮成藥汁備用。
- 2.草蝦洗淨，剪去蝦鬚，用熱水燙熟，剝去中間蝦殼置於盤中。
- 3.蘑菇洗淨切片，白韭菜、洋蔥等洗淨切粒備用。

4.起油鍋，將各料炒熟，加入藥汁及西紅花藥汁、奶油及調味料，芡芡，淋於蝦上最後灑上西紅花即可。

品 項	蛋白質(公克)	脂肪(公克)	醣類(公克)	熱量(大卡)
川七紅花蝦 (1人份)	69.9	9.2	9.9	553.3

【清肝蜆肉羹】(4人份)

材料：枸杞子3錢，黃耆3錢，當歸1錢，黨參3錢，蜆仔600克，冬瓜200克，干貝20克，蝦仁50克，豆腐1塊，金針菇20克，薑絲、調味料、胡椒粉、太白粉等適量。

作法：

- 1.蜆仔沖淨浸，泡薄鹽水中，使其含沙吐盡。
- 2.蜆仔置入滾燙之熱水，待蜆口開後，撈起，挑出蜆肉及湯汁留下備用。
- 3.藥材以二碗水熬成一碗藥汁。
- 4.冬瓜洗淨去皮，切小塊；干貝泡軟；豆腐切小塊；金針菇洗淨，切小段；薑絲切細。
- 5.上述材料放鍋中，加入蜆湯汁、藥汁煮熟爛。
- 6.放入蜆肉、蝦仁、薑末煮熟，加入調味料，以太白粉芡芡，灑上枸杞子、胡椒粉即可。

品 項	蛋白質(公克)	脂肪(公克)	醣類(公克)	熱量(大卡)
清肝蜆肉羹 (1人份)	14.6	2.9	12.5	132.5