中藥食療助你創佳績

一般來說，馬拉松對於選手的身體耗量要求非常高，除要求氣力之餘，對肌肉的耐力亦非常重要。從中醫角度看，氣血是否充足是影響選手成績最直接的關鍵指標。氣血充足，可助選手提升運動的持久力及爆發力。相反，血虛或「血」不足會導致跑手出現抽筋，肌肉痙攣等問題。適當針對補充氣血不但可以提升表現，亦可預防及減輕訓練後不必要的勞損傷。

食療協助健兒提升運動的耐力：

一、當歸燉豬手

材料：豬手 2 隻，當歸 9g，蔥，薑，酒，花椒適量。

製法：

1. 將豬手洗淨，去毛，並切成塊狀，在加了蔥薑的開水煮兩分鐘。
2. 在另一鍋內加水三至四碗，煮沸後把豬手、當歸及調料煮沸後改用文火煮至豬手熟爛即可。

功效：補氣血，強筋骨。

適應證：訓練後見面色蒼白，手腳冰冷，下肢抽筋等氣血不足，筋骨虛弱之選手。豬手對含豐富蛋白質，有助對於肌肉纖維的生長；當歸性溫，味甘辛，是補血活血之常用藥，對氣血不足的跑手尤為首選。

二、蘿白炆牛筋

材料：牛筋半斤，冰糖 30g，柱侯醬，八角，蒜，薑，蔥，老抽，鹽適量。

製法：

1. 先爆香薑跟蔥，加水，放入切成小段的牛筋，放入鍋中，用武火煮半小時，然後撈起牛筋。
2. 把薑，蒜，柱侯醬爆香，加入四至五碗水，煮沸。
3. 把牛筋，冰糖及八角等放入，冰糖多少因個人口味調整，可隨時加減。
4. 慢火煮半小時，其間不要打開蓋，關火後，鍋蓋再焗半小時。
5. 如果牛筋未變軟，重覆步驟 4 。

功效：強筋骨。

牛筋含豐富的蛋白質，膽固醇含量偏低，有強壯筋骨之功，對腰膝酸軟，身體瘦弱者有較佳的食療作用。白蘿蔔味辛甘，性涼，利五臟。宣行氣、化痰、消食。可以調和牛筋其溫熱之性，同樣處理牛筋的方法，亦可用於處理鹿筋，其效更佳。

三、栗子

材料：栗子

製法：煮食、菜用、炒制、燉食、煨制，磨糊等等。

功效：養胃健脾，補腎強筋，活血止血。

腎為先天之本，主骨；脾為後天之本，主肌肉。栗子能補腎健脾，又能活血止血，對腰酸腿軟，新傷見骨折與筋傷等有輔助作用，尤其適合需要持久力的馬拉松運動員。

以上食療僅供參考，如有任何疑問，請向註冊中醫師查詢。

香港大學中醫全日科學士(全日制)校友會
二零一三年一月