



## 馬拉松保健養生湯水方

中醫食療學源遠流長，起源於在尋找食物的過程中，發現了有治療作用的食物，可作為食也可作為藥，因而自古就有“醫食同源”、“藥食同宗”的說法。由於長跑跑手需虛耗大量體力，特別容易產生腰膝腿肌肉筋骨勞損。

中醫認為要預防腰骨痛、關節痛、膝腿痛等，都可從補肝腎、健脾胃食療入手。因「腎主骨」、「腰為腎之府」，腎虛易造成腰痛及外傷骨折；「肝主筋」、「膝為筋之府」，肝血不足則易造成筋緊硬甚至傷筋痛；「脾為後天之府、主肌肉生氣血吸收水穀精微」(精微，即營養)，過度勞累易耗氣，引致脾氣虛弱，肌肉乏力恢復困難。

馬拉松保健養生湯水：

### 一、五爪龍千斤拔紅棗雞腳湯(二人份)

材料：雞腳4隻、五爪龍60克、千斤拔30克、牛大力30克、紅棗10枚(去核)、土茯苓30克、清水六至七碗。

製作：

1. 千斤拔、五爪龍、牛大力及土茯苓如果是用乾品，最好洗淨後浸泡20分鐘左右，倒掉水，再沖洗乾淨多一次後才煲湯。雞腳用滾水燙透，去黃衣及切去爪尖洗淨。
2. 將全部用料一齊放入鍋內，加清水適量以蓋面，武火煮沸後，文火煲2小時煮至熟爛和鹽調味，趁熱飲湯吃雞腳肉與紅棗。

功效：強筋健骨，健脾補肺益腎。五爪龍，本名五指毛桃，又名南薯，味辛、甘，性微溫，補而不燥。可益氣健脾，行氣化濕，舒筋活絡。千斤拔味甘、微澀、淡，性平。具健脾補肝腎、祛風濕、強筋骨。

適應証：用於風濕痺痛或跑步鍛鍊後雙腿酸軟久久未能恢復；體力消耗大者可消除勞倦。

### 二、牛大力豬腳湯(二人份)

材料：豬腳2隻、牛大力50g、桑寄生30g、清水六至七碗。

製作：

1. 豬腳去毛洗淨切塊，出水後洗淨。
2. 桑寄生及牛大力切碎、洗淨。
3. 將所有材料放入煲內煮滾，轉文火煲1.5小時，加鹽及生薑3片調味即成。

功效：針對跑步鍛鍊後感身體虛弱、四肢腰腿乏力尤以腰部甚。牛大力有舒筋治腰痛之效，配合桑寄生效果更佳，而豬腳則有壯腰補腎功能。桑寄生、牛大力煲豬腳湯作食療，可收補肝腎益氣血效益。

註：濕熱體質舌苔厚膩者不宜飲用此湯。



### 三、五指毛桃煲雪耳糖水(二人份)

材料：梨 2 個，雪耳 40g，五指毛桃 30g、冰糖少量、清水六至七碗。

製作：

1. 將梨去皮洗淨切細塊。
2. 五指毛桃洗淨後用約 3 碗水浸泡半小時。
3. 雪耳用約 3 碗水浸泡發後撕成小塊。
4. 將所有材料放入煲內文火煲 1.5 小時即成。

功效：益氣祛濕清潤。五指毛桃負責益氣祛濕；雪耳即白木耳，具滋陰潤肺、養胃生津之功。

適應証：秋冬天氣乾燥皮膚易龜裂痕癢，尤其於運動後，耗氣傷津情況更加明顯，故提供這款益氣祛濕清潤的糖水。

以上湯水僅供參考，如有任何問題請諮詢註冊中醫師。

香港大學中醫全日科學士(全日制)校友會  
二零一三年一月