

五指毛桃炖鸡汤：岭南补虚强身之良方

李成蹊

北京中医药大学第三附属医院

广东的饮食养生文化相当丰富，尤其是在煲汤方面，广东人民为了更好地适应岭南地区的湿热气候，研制出了许许多多的“老火靓汤”，作为平时的养生保健使用。五指毛桃炖鸡汤便是其中的一道颇具岭南特色的药膳，在粤菜馆里十分常见。笔者第一次喝这款汤，是在一家肠粉店里，我点了一份红烧肉和一份青菜配米饭，店员随即询问道“要不要来一份靓汤”。我扫视了一下菜单，看到了期待已久的五指毛桃煲鸡汤，便很快做出决定——就是它了！

稍等片刻，炖汤的小瓦煲虽米饭配菜一同上来。我迫不及待地打开瓦煲，一阵清香扑鼻而入。汤色清爽鲜亮，汤中弥漫着柳絮一样的东西，尝后方知是鸡肉久炖后的残渣。品其汤，甘甜可口，极似椰奶，然比椰奶温润，且无椰奶之腻口感。忆及儿时喝北方家中炖的鸡汤，饮后多有肥腻之感，然此汤却无，配食红烧肉，反可解油去腻。不禁赞叹此汤之妙。愿同大家分享。

一、方名、组成及做法

五指毛桃炖鸡汤

五指毛桃 100~200g（干品，鲜品可加倍），鸡 1 只（约 1kg），姜、料酒、盐适量。

鸡可选用黄鸡或乌鸡两种，偏于阳虚或虚寒体质者宜用黄鸡（老母鸡佳），偏于阴虚或平和体质或女性经、产前后宜用乌鸡。嘱菜农连骨剁碎，或自行于家中剁碎。先将鸡肉洗净后加料酒、姜丝、盐适量，浸泡 30 分钟。另用清水浸泡五指毛桃（干药材）40 分钟。泡好后，将鸡肉放入砂锅内，加冷水适量，再加生姜 5~7 片，中火煮开后改为小火，用汤勺边煮边将浮沫除去。后加入五指毛桃，文火慢炖，至少煮 2 小时，时间越久，香味愈浓，中间可续热水 1~2 次。

二、功效主治

功效：补虚，强筋骨，续绝伤，活血，调经，托毒外出，止崩带，缩小便，主娩后虚羸，温中补气，益精填髓。

主治：一切羸瘦，气血不足诸证，包括小儿发育不良，老年体弱，病后、术后虚弱，产后虚损，久伤之疮不瘥者。

三、食方发挥

鸡，味甘，性温，入脾、胃二经，素为温中补虚之要食，具有补虚损，益五脏，健脾胃，益精髓四大功效，适合诸体质虚弱之人如营养不良，身体瘦弱，食少纳呆，泻痢，病后体虚及产后乳少的妇女食用，但患有外感，余邪未尽及体内有痰湿者慎食。

自古以来，鸡肉是老幼皆知的滋补强壮之品。王孟英《随息居饮食谱》说：“鸡肉补虚，暖胃，强壮筋骨，续绝伤，活血，调经，托毒，止崩带，节小便频数，主娩后羸。”而乌骨鸡味甘，性平，亦堪选用。其入肝、肾、肺三经，具有补肝肾，益气血，调月经，退虚热四大功效，适合虚损之人，营养不良、慢性疾病及病后、产后或术后气血不足，体质虚弱，骨蒸劳热，消渴，遗精，滑精，脾虚久泄，女子崩中、带下者食用。《本草纲目》说：“乌骨鸡，但观鸡舌黑者，则肉骨俱乌，入药更良。肝肾血分之病宜用之，男用雌，女用雄。妇人方科有乌鸡丸，治妇人百病。煮鸡至烂和药，或并骨研用之。”

据现代研究，乌鸡与一般鸡肉相比，乌鸡的蛋白质、维生素 B12、烟酸、维生素 E、磷、铁、钾、钠等营养物质的含量均较高，而胆固醇和脂肪含量却较少。故乌鸡是补虚劳、养身体的上好佳品，又能调月经，故又受到诸多女性青睐。而老人多食乌鸡则有提高生理机能、强筋健骨、延缓衰老等功效。

五指毛桃为桑科植物粗叶榕的根，因其叶分 3~5 裂，长得像人得五根手指，果实成熟后长得像毛桃故名。又因其原植物叶片撕裂后有乳白色汁液流出，极似牛奶，故又名五指牛奶；因其植物学上为桑科榕属，故又名五指榕；因其入药功能益气健脾，补益之力较强，堪比黄芪，故又名五爪龙、土北芪、南芪、土五加皮等。

五指毛桃味甘，性微温，入肺、脾、胃、大肠、肝经，具有益气健脾，祛痰化湿，舒筋活络三大功效，适用于肺虚痰喘，脾胃气虚，肢倦无力，食少腹胀，水肿，带下，风湿痹痛，腰腿痛等病症。

国医大师邓铁涛善用五指毛桃，在数十年的临床实践中，总结出其具有“益气而不生热，补气而不滋腻，扶正而不碍邪，并有祛痰平喘，化湿行气之效”。在用药配伍方面，邓老治疗气虚常配伍太子参或党参，治疗脾虚失运常配伍白术、茯苓、薏苡仁，治疗肺虚咳嗽常配伍杏仁、百部、紫菀，治疗中气下陷常配伍黄芪、升麻、柴胡，治疗重症肌无力常配伍黄芪、千斤拔、牛大力。可资参考。