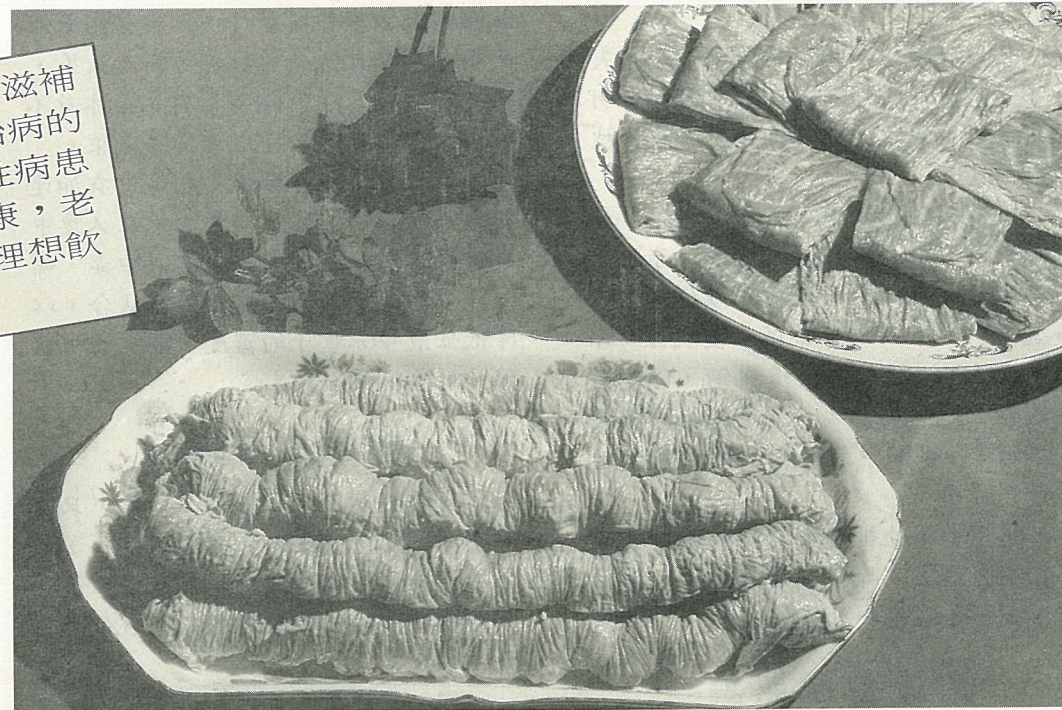


重新重視藥膳

／邱健人

藥膳具有滋補強身，輔助治病的作用，是慢性病患者，恢復健康，老年人保健的理想飲食方式。



春天多食清淡的豆製品(夢漾攝)

藥膳是選用一定的食物和防病治病的中藥，兩者結合烹煮而成。具有滋補強身，輔助治病的作用，是慢性病患者，恢復健康，老年人保健的理想飲食方式。由於近年烹調技術的不斷改變，藥膳不但美味可口，色澤艷麗，而且氣味宜人，療效高，漸受世人的

重視。
藥膳是中醫食療的主幹，它是在中醫基礎理論指導下，結合歷代食療營養的寶貴經驗而形成。藥膳具有預防疾病的重大意義，包括無病防病，有病防變的兩重作用。因此如能善用藥膳，不但平時可預防疾病。有病時以藥膳調治疾

您想增進對各種花卉的認識嗎？
您想對插花藝術更瞭解嗎？

請訂閱

台灣花藝 月刊

零售每本90元

訂閱一年12期新台幣720元

(掛號寄書附加郵資170元)

國外訂戶全年訂費(包括空運郵資):

- 亞洲大洋洲訂費為新台幣1,400元
- 歐美、非洲訂費為新台幣1,550元
- 港澳地區訂費為新台幣1,260元

台灣花藝雜誌社 地址：台北市農安街19號3樓
電話：(02)5926632

切花栽培專書

由荷蘭國際球根花卉中心委託本社代為編印的中文版花卉栽培叢書，首先推出一套切花栽培手冊，全部由國立台灣大學園藝系許圳塗教授翻譯審訂，是專業生產者必備的栽培手冊，也是農學科系學生不可少的栽培實務資料，圖文並茂，清晰易懂，採雪銅紙精印。

書名	單本售價
亞熱帶地區百合切花之栽培	65元
熱帶及亞熱帶地區的唐菖蒲切花栽培	65元
北半球亞熱帶地區的鳶尾切花栽培	60元

三本合購 170元 學生特別優待價150元

請利用
郵政劃撥帳號：07669674 帳戶：台灣花藝雜誌社

病，防止病情加重，並治癒疾病。

陰陽平衡保健康

在中醫認為人體要保持健康狀態，就必須保持陰陽動態相對的平衡。一旦發生不平衡，人體就會生病。因此，一旦陰陽不平衡，就需按中醫的陰陽整體觀理論，來辨別陰陽屬性，分析陰証或陽証。再依以冷治熱，以熱治冷，實則瀉之，虛則補之的法則，適當選擇藥膳進食。則人體永遠可保持陰陽平衡，而保持身體的健康。

藥膳所使用的藥，依氣可分寒熱溫平四種氣，而味可分鹹酸苦甘辛五種味。對於不同病証，選擇適宜藥膳來食用。則在“熱者寒之，寒者熱之”的原則下。凡體質虛寒者，宜選擇溫補的藥膳食用，而忌食屬寒冷的食物。體質實熱者，應選擇寒性的藥膳，而忌食辛辣、醇酒等熱性的食物。

四季飲食有變化

食用藥膳還要注意四季氣候的變化。夏季要常食消暑涼涼的藥膳。而冬季多選溫熱辛辣的藥膳，來調節身體抗禦寒溫變化。

另外，四季飲食也有宜忌，春為萬物生發之始，春天陽氣發越，所以春天不宜食油膩辛辣之物，以免助陽外泄，應多食清淡的蔬菜、豆類及豆製品。

夏季氣候炎熱而又多雨，由於暑熱夾濕，脾胃受困，食欲不振，如貪食生冷或不潔食物，易患痢疾、泄瀉。故此時的飲食以選甘寒、清淡、少油為宜，如綠豆湯、荷葉粥等解暑清熱的食物。

秋季萬物收斂，涼風初長，燥氣襲人，早晚容易受涼，故此時多食蘿蔔、杏仁、薏苡仁粥，以清肺降氣化痰。

冬季天寒，萬物伏藏，此時最易感受寒邪，晨起宜服熱粥，多食牛羊肉等溫熱性食品，利於御寒。

藥膳食物重搭配

藥膳食物的搭配，需要互相配合。最好將不同性味的藥物與食物，適當搭配在一起食用，不但可提高藥效，更可使藥膳變的美味可口。如黃耆加薏苡仁，可以提高滲濕利水的作用。紅豆配鯉魚，則利水作用更好。如搭配不當，輕者使藥效被抵消，重者也會影響健康。

在進食藥膳還要注意食物禁忌，要注意食物的性味與藥膳所使用藥的性味有否矛盾，否則不但會影響藥物的功效，也會引起不良反應，而得到反效果。

藥膳在我國源遠流長，歷代都記載了豐富的食療理論和方法，及各式各樣的藥膳，在現代醫學對各種慢性病或絕症束手無策之時，是不是值得我們珍視，值得我們提倡。 ■

愛花便來看  吧！

最美的花

開在最初綻放的一剎那

太早或太遲

便看不到她絕美的姿態

一本愛花·賞花的月刊

 **花** FLOWERS 生活雜誌

看了太多包裝的東西 而
花 還是鮮美真實地活著
所以 愛花
便來看花吧！

零售每本120元 訂閱全年12期1150元·掛號郵資190元 郵政劃撥/1292575-3陳文彬
社址/台北市南京東路二段186號2F 洽詢專線/(02)5068348 FAX/(02)5066332

把健康帶回家！

我們推荐 鄉間小路 優良果汁系列

鄉間小路

讀者優待印花



- 請剪下印花，買6罐便宜6元。
- 請親自到本社門市部選購，目前暫不受理郵購
- 收集印花越多，買到的健康越多。

柳橙汁 每罐15元
每打180元

楊桃汁 每罐20元
每打240元

番茄汁 每罐13元
每打156元

芒果汁 每罐15元
每打180元

夏日炎炎，喝什麼飲料最健康，最能解渴，也最放心？本社向消費者推荐用本地鮮果製造的“鄉間小路”系列果汁。

夏天是飲料的旺季，但飲料種類之多，品牌之雜也讓消費者有無從選擇之苦，尤其家長為子女選購飲料更是傷透腦筋。從健康、衛生、純度的觀點，“鄉間小路”系列果汁是最適合消費者的飲料。

“鄉間小路”果汁是行政院農委會、省農林廳、省農會輔導各地農會生產，共同使用“鄉間小路”品牌，品質及衛生均值得信賴。

目前已出品的果汁有柳橙、芒果、楊桃及番茄四種，除芒果汁略加稀釋外，其餘皆是百分之百原汁，且不含人工甘味、防腐劑及糖。上項產品除了台北農產運銷公司各大超市及省農會農產品直銷中心外，近日本社亦加入銷售行列，並提供送貨服務，台北市區凡一次購買10打以上，本社即派員專送。

楊桃汁每罐20元，柳橙汁每罐15元，芒果汁每罐15元，番茄汁每罐13元，另竹南鎮農會出品之百香果汁每罐15元。用“鄉間小路”果汁送禮，犒賞員工，不僅實惠大方，也間接照顧了農民，深具意義。

為什麼 我們推薦雲農花生湯？

雲農花生湯是行政院農業委員會輔導的農產品，在加工製造過程中，特別著重原料的品質，採用“電眼選別機”剔掉不合格的花生粒，成品絕對在國內衛生單位的標準以內，消費者可以完全排除黃麴毒素的陰影。市面上花生湯的產品很多種，既要香甜美味，又要安全無虞，請選用雲農花生湯。

為方便台北市的消費者選購，本社門市部出售供應雲農花生湯，每罐350公克，售價18元。

買6罐便宜6元，
剪下鄉間小路讀者優待印花，到本社門市部購買。



豐年社

台北市溫州街14號
電話(02)362-8148