

杜仲與川七

杜仲川七麻油腰花



藥膳攝影／劉慶堂  
協助製作／軒轅藥膳屋  
地址：台北市新中街8號  
電話：(02) 7569091~2

# 補充體力的藥膳

當人體長期處在過分的勞累情況下，消耗太多的體能及精力。如果沒有即時休息或補充營養，長期下來腑臟的功能就會受到影響。最後造成體力不足，欠缺熱能。手脚變的冰冷，怕冷。而造偏寒的體質，即一般中醫所稱陽虛症。

陽虛的症候，一般表現神疲乏力，少氣懶言，蜷臥嗜睡、口淡不渴、尿頻便澆、面色蒼白。通常陽虛症，多指心陽虛、脾陽虛、腎陽虛而言。

**心** 陽虛一般會心慌，較易受驚嚇，胸部憋悶，短氣，頭暈，臉色蒼白，無光澤。常見於虛弱病人，以及貧血、心律不整，神經衰弱等患者。

脾陽虛指脾的功能及在運化活動過程，能提供熱量不足，以致提供人體的陽氣不足，而不能使食物正常消化或吸收。嚴重會腹瀉，稍吃油膩的食物，大便次數就會增多，有時腹痛。

腎陽虛又稱「命門火衰」，係指腎陽，即腎的生理活動的能力不足，而致水邪氾濫畏冷肢寒。嚴重者精神萎頓、眩暈、耳鳴、夜頻尿等。

陽虛可採用溫補陽氣的方法補救，一般選用辛溫的食物，如魚、禽、肉、蛋等辛溫的食物，而忌冷葷、冷飲，水份多的水果與蔬菜。例如空心菜、冬瓜、西瓜、番茄、香蕉等。

補陽虛的中藥常用的有杜仲、淫羊藿、山茱萸、冬蟲夏草等。而補陽虛有羊肉粥、肉蓯蓉粥、何首烏粥、核桃粥、枸杞粥及甘粟粥等。一般菜餚有琵琶大蝦、芙蓉鮭魚片，藥膳有蟲草炒蝦仁、冬蟲夏草燉鴨及龍馬童子雞等。

杜仲為杜仲科植物在杜仲的

乾燥皮。味甘、微辛、性溫。有補肝腎、強筋骨、安胎的功效。

淫羊藿為小檗科淫羊藿屬植物箭葉淫羊藿、心葉淫羊藿和大花淫羊藿的全草。味辛、性溫。有補腎陽、強筋骨、却風濕的功效。

山茱萸為芸香料吳茱萸屬植物吳茱萸的乾燥未成熟的果實。味辛苦、性熱、有小毒。有溫中散寒、疏肝止痛的功效。

冬蟲夏草為麥角菌科植物冬蟲夏草的子座，及其寄主蝙蝠科昆蟲動物蟲草蝙蝠蛾的幼蟲屍體的複合體。味甘、性平。有補肺、益腎陽的功效。

## 粥品

### (1)羊肉粥

羊肉為羊科動物山羊或綿羊的肉。味甘、性溫。有益氣補虛、溫中暖下的功效。

材料：鮮羊肉150克、白米100克、食鹽少許、生薑少許。

製法：將鮮羊肉洗淨，切成薄片；白米洗淨，兩煮放入鍋內，加水適量，並放入鹽及薑，置於大火煮滾，改用小火熬煮30~40分鐘即可。

功能：適用於陽氣不足、氣血虧損、體弱羸瘦、惡寒怕冷、腰酸軟等症。

### (2)肉蓯蓉粥

肉蓯蓉為列當科寄生植物肉蓯蓉的帶鱗葉肉質莖。味甘鹹、性溫。有補腎陽、益精血、潤燥滑腸的功效。

材料：肉蓯蓉15~30克，白米60克，羊肉少許。

製法：肉蓯蓉放入陶鍋加水煮至軟而且上浮，去渣。其汁用來煮白米及羊肉，成粥即可。

功能：對於腎機能減退所引起陽痿、性機能減退、腰足冰涼、大便乾燥等症有效。

何首烏粥、枸杞粥及胡桃仁粥前文已介紹，本文不再重述。

## 家常菜餚

### (1)琵琶大蝦

對蝦（明蝦）為對蝦科動物對蝦的肉或全體。味甘鹹、性溫。有補腎壯陽、開胃化痰功效。

材料：對蝦500克、胡蘿蔔少許、油適量。

製法：將對蝦去頭及腸，洗淨。從中切成兩段，前段砸成蝦茸；餘下的尾段，從中央一剖為二，做成蝦托。將茸抹在蝦托上，上面點綴幾條胡蘿蔔絲，使其呈琵琶狀，然後放入熱油鍋炸至軟，即可供食。

功能：適用於病後、產後、腎陽不足的畏寒、肢冷、便澆等

症。

### (2)芙蓉鮭魚片

鮭魚(鮭魚、黏魚、鯪魚)為鮭科動物鮭魚的全體。味甘、性溫。有養陰開胃、催乳利尿的功效。

材料：鮮鮭魚一尾、黃瓜片、竹筍片各50克、鹽、酒、蛋清、糖、油及勾芡粉各適量。

製法：將魚起肉去骨，切片。用鹽、酒、蛋清拌勻，加勾芡粉拌勻，上漿。將油燒至四成熱時，放入鮭魚油炸，魚將熟時，投入黃瓜、筍片，翻炒幾下，即可取出。倒去大部分的油後。加高湯、鹽、酒、糖，勾芡粉，炒合即可。

功能：本品適用於病後氣陽虛損、體弱，以及產後乳汁不通等症。

### 藥膳

#### (1)蟲草燻炒蝦仁

材料：冬蟲夏草10克，蝦仁250克，油、酒、醋、薑絲、鹽各適量，勾芡粉少許。

製法：冬蟲夏草先煎湯。另將蝦洗淨，瀝乾，放入燒熱的油鍋中，在放入酒、蟲草湯液、醋、鹽、薑絲，翻炒幾下，加勾芡粉勾芡，至透明收汁即可。

功能：本品所用冬蟲夏草和蝦，有補腎助陽，經常佐食，有補虛助陽的功效。男人陽痿，女人子宮寒冷等不孕症，經常食用，有輔助懷妊的功效。

#### (2)冬蟲夏草燻鴨

鴨味甘鹹，性平。有養胃滋陰、利水、消腫的功效。

材料：雄鴨一隻，冬蟲夏草5~10枚、鹽、薑、蔥等適量。

製法：將鴨宰好，去毛和內臟，洗淨，與冬草同入砂鍋中，放入調味料，用大火煮滾，改用小火煨燻，熟爛即可。

功能：本品有補虛、助陽。久病體弱、陽痿遺精、手脚冰冷、自汗的病人食用最適宜。

#### (3)龍馬童子雞

海馬為海龍科動物克氏海馬、刺海馬、大海馬、斑馬或日本海馬除去內臟的全體。味甘、性溫。有補腎壯陽、調氣活血之功效。

材料：海馬10克、蝦仁15克、子公雞1隻、紹興酒120克、鹽、蔥白、生薑各適量。

製法：將雞宰殺，去毛及內臟，洗淨，放入沸水鍋內焯後，剝成長方形小塊。

將海馬、蝦仁用溫水洗淨，浸泡約10分鐘。放在雞肉上，加蔥白、生薑片，並加清湯適量，上蒸籠蒸至熟即可。

功能：本品適於陽萎、早洩、虛癆羸瘦、小便頻數者食用。但孕婦及陰虛火旺者忌食。

## 鄉間小路

## 廣告服務

(02)3628148豐年社業務部

### 金爪紅龍果®

- ◎國外選種接苗，粒大、甜度高……結果有半年之久。
- ◎免農藥，耐乾旱，趣味園藝新寵。
- ◎樓上可栽，賞心悅目，吉祥與魅力。
- ◎養肝、滋胃、潤腸、糖尿病聖品。



另售：無核蜜芭、珍珠芭、奇異果、酪梨...

●X.O.歐羅益肥●植物生理活化劑●移植寶

### 裕農種苗花卉有限公司

彰化縣田尾鄉新興村(路)50巷11號  
電話：(04)8723757・8733515  
郵購：郵政帳號：21411787蕭泰華

### 白雲居 茶苑

泡一壺茶觀山聽水樂逍遙  
把臂言歡話摯情

茶/茶餐/茶酒/桂花酒  
飯/純土雞/山產/野菜/青菜  
營業時間：12:00~24:00  
假日：10:00~24:00

地址：台北縣汐止鎮水源路二段424號  
電話：(02)641-5247

(下高速公路汐止交流道過紅綠燈直走，上水源路車行3公里；其間500公尺沒有建築物，您見白雲居即到)

### 塑膠黑軟盆・穴植管

專業  
量產

適合山地造林及所有苗木之育苗和大量栽培使用。從4cm到43cm口徑、尺寸20餘種現貨大量供應

郵撥03590449宗慶塑膠股份有限公司  
新營市開元路185號 03-3375881・06-6328339

### 助聽器 42年老店 值得您信賴

留美專家 ■ 主持驗配 ■ 保障服務

獨一專門店 助聽器世家 5413525

台企行 5512525

集世界所有名品 原 台灣華僑企業行 5637392

台北市中山北路 2 段 25 二樓(中山分局附近)