

# 養陰補氣，改善體質

麥門冬・天門冬・百合・玉竹・女貞子・首烏・沙參



雪耳百合蓮子湯

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



人體的生理機能只有在和諧協調的情況下，才能得以維持，從而處於健康狀況，免受病魔折磨。但當人常因飲食過時，勞役過度，入房不節，就會引起陰虛症，即一般所稱的虛損症。

這種內損的病，最難治癒。不除去病根，吃再好的補（養陰劑）品，也是徒勞。陰虛常因脾胃損傷，即胃虛，使食物不能消化，身體無法獲得充分供應營養。胃陰虛時，胃會灼痛，知道肚子餓，又不想吃，一般都有便秘的現象。

久而久之，也會引起心腎功能失常，以致心煩，手足心發熱，最後導致腎水不足，產生眩暈，咽乾唇燥，面部烘熱，腰酸腳軟。總之現代人，多因真陰不足，上盛下虛，導致各種慢性病叢生。

**陰** 虛可用「血肉有情」之物來滋補，在中藥例如麥門冬、天門冬、百合、玉竹、女貞子、首烏、沙參。而食物例如雞湯可補虛勞，當歸羊肉補產後血虛，豬骨髓可補腦益智，其他動物的器臟，可補我們人相對應的器臟。而粥類像何首烏粥、蓮子粥、枸杞粥等已介紹過。其他還有百合粥、菱角粥、栗子粥等。藥膳有冰糖黃精湯、一品淮山（山藥）、地黃雞、燉麥芽糖釀雞及蟲鶴鷄等。

麥門冬（麥冬）為百合科植物沿階草的小塊根。味甘、微苦、性微寒。有清肺養陰、益胃生津、清心除煩的功效。麥門冬之水抽成分具有持續性血糖下降的作用。另外還含有抑制浮腫的成分。已知具有止渴、強壯、鎮咳、祛痰、鎮靜等藥效。可治陰虛發熱、乾咳、咯血、熱病傷陰、口渴、便秘等症。

百合為百合科植物百合的根。味甘、性平。適用於陰虛久咳、痰中帶血、虛煩驚熱等。對於老人慢性氣支管炎、肺熱引起的咳嗽，肝熱引起的咳嗽，亦即乾性或濕性的各種咳嗽有效。又對弱視症的流淚，熱性症恢復期殘熱的除去，精神不安等女性更年期的各種症狀都有療效。

至竹為百合科植物玉竹的根莖。味甘、性平。有養陰潤燥、生津止渴的功效。可治肺胃陰虛、燥熱咳嗽，口乾消渴等症。

女貞子（冬青子）為木犀科植物女貞的果實，味甘苦、性平。有補腎滋陰、養肝明目的功效。可治陰虛內熱、腰膝酸軟、頭暈、目昏、耳鳴、遺精等症。

沙參為傘形科植物珊瑚菜的根。味甘、性微寒。有潤肺止咳、養胃生津的功效。可治肺熱燥咳、虛喘久咳，熱病後咽乾口渴等症。

## 藥粥

### (1)百合粥

百合的根含有植物鹼、澱粉、蛋白質、脂肪、鈣、磷、維生素B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C、泛酸、胡蘿蔔素等。百合的根一進入身體，能將心臟、肺臟多餘的熱趕出，故為治心、肺疾患常用的藥粥。

材料：乾燥百合根的粉末30克、白米60克。

製法：依一般方法煮成粥，早晚食用。唯感冒咳嗽的人，或老人脾胃機能不好的人，最好不吃。

### (2)栗粥

栗子（板栗）為殼斗科植物栗的種仁。味甘、性溫。有健脾養胃、補腎強筋、活血止血的功

效。

栗子含5.7%的蛋白質、27%脂肪、60~70%的澱粉及糖。其他還含有維生素A、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C、D、胡蘿蔔素等及礦物質有鈣、磷、鐵、鉀等。

栗為腎之果，適於腎病的人食用。相傳古時候，有一個患腰腳軟弱的人，在栗樹下食數升，便能站起來走路。米代大詩人陸游曾為詩對栗稱讚，詩曰：「齒根浮動（腎虛）嘆我老，山栗炮燻療夜飢。蘇轍為詩稱讚，詩曰：「老去自添腳腰病，山翁服栗舊傳方，客來為說晨興晚，三咽徐收白玉漿」。

材料：栗子30克、白米60克。依常法煮成粥，每日吃一次，長期食用。

### (3)菱角粥

菱角（菱實、菱、芰）為菱科植物菱的肉。味甘、性涼。有清熱解暑、益氣健脾的功效。對於老人體力衰退、營養不良、慢性下痢。可做胃癌及食道癌的補助食療法。

菱約15%澱粉，其他還含糖及蛋白質、維生素B群及C等。經現代藥學的研究，菱可抑制癌細胞的變性及癌組織增殖。

常食菱角能旺盛體內的元氣，強化脾臟功能，改善體質。

材料：菱角粉或澱粉30~60克、白米60克。米煮至半熟時，加入菱角粉或澱粉，煮至熟即可，每天早上吃一次，瘧疾及赤痢患者不能食用。

## 藥膳

### (1)冰精黃精湯

黃精為百合科植物黃精的根莖。味甘、性平。有補脾、潤肺



、益精的功效。適用於體虛乏力、心悸氣短、肺燥乾咳、食少口乾、腎虛精虧、筋骨軟弱、糖尿病等症。黃精有增加冠狀動脈血流量、降低血脂的作用，可治心臟病、肺結核等病。

材料：黃精30克、冰糖50克。將黃精用冷水泡發，放入砂鍋中，加入冰糖。先用大火煮滾，改小火煎煮，吃黃精喝湯每日二次。對於病後陰虧、低熱不退、盜汗、五心化熱等患者，常吃本品，可促早日病癒。

### (2)一品淮山

淮山（山藥）為薯蕷科植物薯蕷的塊根。味甘、性平。有補脾止瀉、補腎收攝的功效。

山藥含有很多有效成分及營養素。例如澱粉分解酵素、膽鹼、粘液質、蛋白質、游離胺基酸、脂肪、醣、維生素C、碘、鈣及磷等。

脾臟機能衰弱、容易下痢的人，或患有慢性下痢的人，身體虛弱所引起的咳嗽，沒有食慾，身體容易疲倦的人，非常有效。

材料：生淮山500克、白糖100克、核桃肉、什錦果、豬油、勾芡粉、蜂蜜各適量。

製法：先將蜂蜜1匙，與白糖、豬油，勾芡粉調勻，製成糖蜜汁，加熱後備用。次將淮山去皮，先放蒸鍋中蒸熟透，再放入平碟中，按成圓餅，上面擺放核桃肉、什錦水果，再蒸5分鐘，上鍋後，澆上糖蜜即可。

本品形、色美觀，味香爽口，並有滋陰養腎的功效。日常食用，可增進營養，腎虛體弱、消渴（糖尿糖）、頻尿、遺精等病患食用，更為相宜。

### (3)地黃雞

生地黃為玄參科植物地黃的新鮮的塊莖。味苦、甘、性寒。有養陰清熱、涼血止血的功效。生地黃含有萊豆糖（stachyose）等糖類，阿金胺酸、維生素A及鐵等。其水及酒精抽出物顯示有血糖下降作用，而其配糖體有利尿作用及緩和瀉下作用。

材料：生地黃100克、小母雞1隻，大棗5個、白糖少許。

製法：將雞宰殺後，去淨毛，掏去內臟，剝去爪、翅尖，水洗淨後，入沸水鍋內略焯一下撈出。置於罐中，放入去核的大棗及切丟的生地黃，加滿米湯，封口後，上籠用大火蒸2至3小時，加白糖即成。適用於腎陰虧損，虛熱、盜汗等症。

### (4)蟲草鶴鶉

鶴鶉為雉科動物鶴鶉的全體或肉。味甘、性平。有和中、止痢的功效。適用於脾胃不健、食慾不振，以及病後體虛之症。

材料：冬蟲夏草8克、鶴鶉8隻、生薑10克、胡椒粉1克、雞湯300克、食鹽15克。

製法：將冬蟲夏草擇去灰屑，用溫水洗淨；鶴鶉宰殺後，瀝淨血水，用約75℃的熱水燙透，除去毛及內臟，洗淨後，再放入沸水略焯一下

（約1分鐘），撈出晾涼；生薑、蔥洗淨，切成片或節。

其次將冬蟲夏草分別放入鶴鶉腹內，用線縫緊，擺放在壘子內，將蔥節放在壘子內，加入雞湯、胡椒粉，用濕棉紙封口，上蒸籠蒸40分鐘，即可。

本品適用於氣血臟腑虛損所致的病，或骨蒸（每當午後或入夜即發熱、心煩、手足心熱）等肺腎陰虛所致的病；或腰膝酸痛、肺虛咯血、神疲少食等症。

### (5)燉麥芽糖釀雞

材料：母雞1隻、生地10克、麥芽糖100克、蔥薑鹽各適量。將溶化的麥芽糖，灌入宰好雞腹內，並摸上蔥薑，放入鍋內並加生地，大火燒滾，改用小火爆燉，熟爛即可食用。本品對於久病體虛、消瘦、低熱、盜汗等陰虛有火，可收到良效。

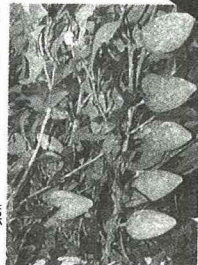
## 優良愛玉種苗

好消息

特色：

1. 本場特選之優良愛玉種苗，品質可靠，二年結果，產量特豐。
2. 適合本島任何高低海拔地區種植，壽命長達50年以上，回收效益長。
3. 目前本省農業危機景氣中，最不受外來競爭打擊。而物稀價高，最值得大面積栽植的農特產品，且對人體有益之天然健康食品，前景看好。

（本場愛玉種苗區，曾經：省農林廳及台視、中視、農情新聞報導及中廣電台特別採訪播報）



結實纍纍之愛玉子

## 刺五加（又名西伯利亞人參）

特色：

1. 本場引進之刺五加，屬五加科之最優良功能之品系，產自東北、黑龍江之神奇植物，比韓國人參更優異，具有增加免疫力、抗癌，阻止腫瘤移轉，調整血壓、血糖、強壯心臟機能，消除疲勞，改善虛弱體質，壯陽、補腎等優異功能。
2. 為一天然健康食品，本場有研製茶包，深獲好評；本場亦有種苗出售，歡迎預約、訂購。農友可採收製成健康茶出售、利潤甚豐，一分地約2仟枝苗。



刺五加植株

廣興種苗場 住址：南投縣埔里鎮四維路77號

電話：(049)983701-901776

苗圃：(049)989202(中午12~2時，晚6~10時)