



# 入冬藥膳進補與調理

**冬日陽氣微，陰氣盛，  
適度選擇具有健脾養血，  
補氣溫陽的食材或中藥，  
不僅使身體感覺溫熱，確實也可  
增強免疫力以預防外感風寒。**



**「養生」**是指調養生息，藉由對於生命每階段的調養，以維持健康的身心。「補法」只是中醫治療學上的八法之一，但卻是民間最為廣為使用的方法，因此一般人會認為養生就是進補，其實這觀念應該修正。

人自出生歷經嬰幼年、青春期、中年、壯年以至老年，身體發育逐漸成長至老化的階段變化，加上四季氣候、環境變遷、營養攝取、個人工作壓力等，每個人的生理功能因應不同，產生不同疾病或無法調適的情況，譬如失眠、頭痛等等，雖然無實質器官上的病變，但功能上無法調適時，應該著手進行保養的工程，最基本的是食物營養攝取均衡及適當的休息與運動，除此之外，運用一些中藥的特性進行身體的機能調整是一項種不錯的選擇。

我國最早的中醫典籍『黃帝內經』中敘述四季氣

候對人體臟腑氣血之影響，因應這些不同的變化，推演出不同季節的養生之道：「春要助其生，夏必助其長，秋須守其成，冬務保其藏」，當時序進入冬季，氣溫逐漸下降，街頭巷尾的進補食療紛紛出爐，都強調具有抵禦寒冷的作用。

分析現今國人營養狀況是不患寡而患不均，因此冬令進補的象徵意義遠大於實質意義。不過冬日陽氣微，陰氣盛，適度選擇具有健脾養血，補氣溫陽的食材或中藥，不僅使身體感覺溫熱，確實也可增強免疫力以預防外感風寒。

一般補冬常用藥物或食材如：羊肉、老薑、肉桂、桂圓、紅棗、肉蓯蓉、當歸、川芎、熟地、桂枝、黃耆、黨參、茯苓、白朮、山藥等。平日以食療藥膳養生，應注意個人年齡、體質及腸胃吸收狀況，中醫強調辨證論治，並非每個人都是

服食一樣的方劑或劑量，應該瞭解自己的狀態再選擇適用的方法。

提供養生藥膳，只是一種簡便的自我照護方式，如果本身有疾病問題，則應尋求醫師治療，以免耽誤病情。

## 【補冬羊肉爐】

### 一、材料：

當歸1兩、黃耆5錢、黨參4錢、黑棗3錢、何首烏3錢、杜仲3錢、花椒1錢、麥門冬2錢、本地土羊肉2斤、生薑4錢、酒1碗

### 二、作法：

1. 羊肉切塊洗淨，用沸水燙過，除去血水

2. 將全部藥材放入鍋中，加適量水及1碗酒，先以大火煮滾，撈除浮沫後改為小火，燉煮約1小時即可。

3. 可將此湯作為火鍋湯底，再添加其他火鍋食材。

### 三、功效：



補益氣血、溫陽散寒。方中黃耆、黨參補氣，當歸、黑棗補血，何首烏則有滋補腎陰作用，杜仲、羊肉具溫補腎陽作用，生薑亦可溫陽，酌加少量麥冬滋陰，緩和整體過於溫補的作用，適用於平素畏寒，四肢冰冷之虛寒體質。

#### 四、注意事項：

對於平素口乾口苦、目赤、便秘等實熱體質不宜多食。若屬熱性體質者想要食用，可採本品為湯底，加入大白菜、蘿蔔、茼蒿之類的涼性食物，可解其熱性及補性。

### 【十全排骨湯】

#### 一、藥材：

當歸3錢、川芎1錢、熟地4錢、白芍3錢、黨參4錢、茯苓3錢、白朮2錢、甘草1錢、黃耆4錢、肉桂5分、排骨2斤

#### 二、作法：

排骨熱水川燙去血水後，將藥材鋪一鍋底，倒入



排骨、水及1碗酒，入電鍋燉煮即可。

#### 三、功效：

適合氣血不足，手足冰冷者，如服之過燥，可去肉桂，或加入3錢麥門冬。

### 【桂圓紅棗茶】

#### 一、材料：

桂圓（龍眼肉）5錢、大棗3錢（剖開）

#### 二、作法：

以1000cc煮沸，小火再煮15分鐘，過濾即可(亦可以等量熱水沖泡)。

#### 三、功效：

可以讓身體虛寒者為之溫暖，冬日飲用最宜，具有溫暖脾胃，幫助睡眠的作用。

### 【枸杞紅棗茶】

#### 一、材料：

枸杞5錢、紅棗5錢，冰糖少許。

#### 二、作法：

將枸杞、紅棗剖開加水1500cc，大火煮沸，轉小火燉煮20分鐘。

#### 三、功效：

枸杞及紅棗分別具有補肝明目及溫補脾胃作用。

### 【加味玉屏風茶】


#### 一、材料：

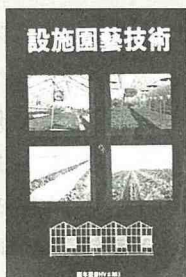
黃耆5錢、白朮3錢、防風2錢、大棗3錢（剖開）

#### 二、作法：

以1000cc煮沸，小火再煮15分鐘，過濾即可。

#### 三、功效：

本品具有補氣與預防感冒、鼻過敏之作用。 



## 十一月特價書籍

鄉間小路長期訂戶十一月份特價書籍  
(91年11月16日至91年12月16日)

### 設施園藝技術

定價：800元  
優待價：640元

### 食用菇栽培技術

定價：140元 優待價：70元



### 高品質台灣水果

定價：630元  
優待價：550元



豐年社

請註明訂戶編號至本社門市部購買或郵撥訂購，另加掛號郵資60元。洽詢電話02-2362-8148轉30/31