

促進生長發育的藥膳

如有特殊體質及特殊疾病狀況，應與醫師討論後再使用。

文／許毓芬 台北市立中醫醫院主治醫師

增進食慾藥膳

脾胃為氣血生化之源，因此發育期亦應給予補氣健脾藥如：黃耆、黨參、茯苓、白朮；健脾補氣為的藥膳適合宜於體弱易倦乏力及食慾差者。



薏苡仁

【四神湯】

材料：山藥、茯苓、芡實、蓮子、薏苡仁；食材可選用排骨、豬肚或豬腸。

作法：將藥材稍加沖洗，芡實、蓮子、薏苡仁先

以水浸泡2小時。排骨、豬肚或豬腸洗淨並以熱水川燙去血水，再與藥材一起燉煮。

【參苓粥/飯】

材料：人參2錢或黨參6錢、茯苓4錢、白米或糙米4兩(4人份)。

一般保健藥膳常用藥材

補氣	人參、黃耆、茯苓、黨參、白朮、大棗
補血	當歸、川芎、白芍、熟地、何首烏、阿膠、桑椹子
健脾益氣	黨參、白朮、山藥、大棗、茯苓、薏仁
滋補肺陰	木耳、麥門冬、沙參、川貝母、百合、銀杏、冬蟲夏草
滋補腎陰	枸杞、熟地、山藥、山茱萸、女貞子、何首烏、桑椹子
開胃健脾	砂仁、山楂、麥芽、神麴、陳皮
溫補腎陽	附子、肉桂、菟絲子、淫羊藿、昌羊、韭菜、杜仲、鹿茸、補骨脂
養心安神	龍眼肉、大棗、柏子仁、酸棗仁、百合、遠志、玫瑰花
延年益壽	人參、黃耆、黃精、枸杞、何首烏、茯苓、蓮子

作法：人參或黨參、茯苓以5碗水煎取藥汁2碗(重複2次)，將藥汁與糙米同煮。

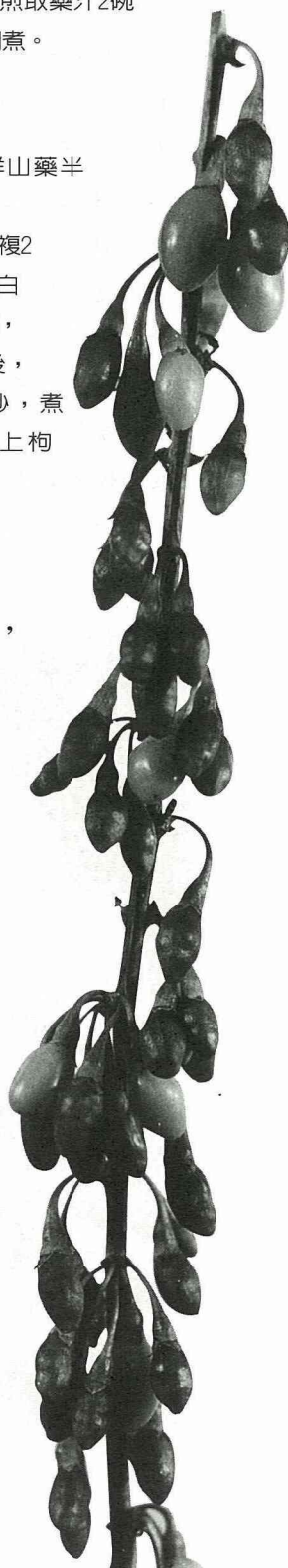
【耆汁燴山藥】

材料：黃耆6錢、枸杞3錢、新鮮山藥半斤、里肌肉絲3兩。

作法：黃耆以5碗水煎取藥汁2碗(重複2次)備用，里肌肉絲以少量太白粉、米酒、蛋白拌勻，醃10分鐘，山藥切滾刀塊，起油鍋之後，將肉絲及山藥塊倒入快炒，煮熟起鍋前加入藥汁、灑上枸杞，勾薄芡。

補益氣血之藥膳

主要選用補氣及補血的藥材，加入適當食材所煮成的藥膳，對於容易疲倦，面色蒼白或貧血者尤其適合。女性經期後更可以加服食。



枸杞

【八珍雞腿湯】

材料：黨參4錢、茯苓3錢、白朮3錢、甘草2錢、當歸3錢、熟地4錢、川芎1錢、白芍3錢。

作法：雞腿洗淨並以熱水川燙去血水，再與藥材一起燉煮。

【歸耆飲】

材料：黃耆1兩、當歸2錢、枸杞子3錢。

作法：將藥材加約1500cc水，大火煮沸後，再以小火煮15分鐘即可倒出藥汁飲用。

使用時機：女性月經乾淨之後，連飲3至5帖。

補腎藥膳

中醫所定義『腎』除腎臟泌尿系統外之外，還包括影響生長與生殖發育的內分泌系統，因此在青春期的『腎』的功能主導著少男少女的發育變化，這是所謂『轉骨』觀念中最被強調的一點。中藥材如山藥、女貞子、菟絲子、續斷、杜仲、冬蟲夏草、鎖陽、肉蓯蓉等。

下述2個藥膳方，分別用於男女青春時期，可以每週服用1至2帖，連續2個月左右，

但如有特殊體質及特殊疾病狀況，則應與醫師討論後再使用。

【益腎養精轉骨方】

適用於男性青春期

材料：杜仲3錢、鎖陽2錢、遠志2錢、芡實3錢、淮山藥3錢、茯苓2錢、龍骨3錢、牡蠣3錢、小茴香2錢、甘草1錢、西洋參2錢、川七1錢、老薑3錢。

煮法：先用麻油及老薑爆香，加入雞肉（公雞），炒至雞肉外皮黃加入水酒各半、藥材，置入燉鍋，燉煮至熟爛。

【益腎養血轉骨方】

適用於女性青春期

材料：當歸3錢、川芎1錢、熟地3錢、白芍3錢、川七2錢、紅花1錢、淮山藥4錢、茯苓2錢、女貞子2錢、菟絲子2錢、九層塔適量、老薑3錢。

煮法：先用麻油及老薑、半份九層塔爆香，加入雞肉（母雞），炒至雞肉外皮黃加入米酒、藥材，置入燉鍋，燉煮至熟，起鍋前再加入剩餘之九層塔煮滾，即可食用。

■

腰痛纏身別煩惱

問：前年因騎車摔傷造成腰扭傷，休息3天後就繼續上班，之後腰老是隱隱作痛，時好時壞；1年前因搬重物再度扭傷，腰痛更加嚴重，X光檢查骨頭並沒有明顯受傷，不過老覺得背部肌肉僵硬，有時睡到半夜都痛醒了，活動後雖比較減輕，但太疲勞，痠疼就會更嚴重，請問該如何改善？（33歲，行銷業務）

中醫師 陳潮宗答：

慢性腰痛為臨床常見症狀，中醫分成「外感風寒濕邪」、「內傷腎臟之精氣」、「外傷筋骨血脈」三類。外感風寒濕邪腰痛，痛處惡寒、喜溫暖，或痠墜脹痛，腰如坐在水中之感覺，疼痛常與天氣變化有關；若內傷腎精，則腰背疼痛長期不癒，精神萎靡不振，下肢痠軟無力，不能久站；若外傷引起，痛點固定，單側發生。按之痛甚，轉身不便，是氣滯血瘀腰痛。

建議您配合醫師專業治療外，選用艾葉5錢、紅花1錢、當歸尾2錢、川芎2錢、海桐皮2錢一同放入水中熬煮，趁熱時用毛巾或取蒸氣薰蒸患部。然後在患部貼上如意金黃膏，每隔6~10小時換1次，消腫、消炎效果良好。

勞累過度，久坐都是腰痛致命傷，保暖避免受風寒邪侵襲，及節制房事以固腎精，才能輕鬆擺脫腰痛困擾。

如意金黃膏

材料：天南星2.5錢、甘草2.5錢、陳皮2.5錢、厚朴2.5錢、蒼朮5錢、大黃1兩5錢、白芷1兩5錢、黃柏1兩5錢、薑黃1兩5錢、天花2兩1錢。

用法：研成粉末加酒、蜂蜜調成軟膏狀，用薄棉布或厚紙塗抹藥膏厚度約0.3公分左右。