

## 如何正確使用中藥作食療

在中醫學的觀點, **健康的定義**:

中醫學認為人體要維持健康, 必須要身體保持陰陽平衡. 中醫最古老的醫書“內經”有云: [陰平陽和, 精神乃治]. 意思就是說: 體內屬於陰的精血, 津液等物質要充足和調, 而同時體內的陽氣要保持安靜, 生命的活動才可以不致紊亂. 陰陽互相平衡協調, 才可以保證生命活動的正常進行. 這種陰陽平衡的觀點, 是中醫學的重要學術思想. 一切治療的措施, 都是在於調正陰陽, 使不平衡的陰陽雙方重新恢復到 [陰平陽秘] 的狀態. 而一切的養生保健措施, 亦都是促使 [陰平陽秘] 的平衡協調關係更加穩固, 使之不易為外界的因素干擾, 從而達到“精神乃治”健康不病的目的.

中醫有**藥療**和**食療**. 現在只粗略介紹大家一些食補。

### 1. 無花果湯

無花果含豐富的營養價值. 便秘時可用作食物性輕瀉劑. 無花果味甘性平, 健胃清腸潤喉, 醫喉嚨痛, 亦可醫痔瘡, 也用於肺燥咳嗽, 食慾不振.

用量: (2 至 3 人飲用)

A. 無花果 五至六枚

B. 豬腱半磅

C. 水適量

煎約一小時三十分鐘



### 2. 韮菜炒核桃

韮菜性溫, 補腎陽, 治噎膈及散瘀. 核桃有補腎潤腸作用

用量:

A. 韮菜 4 兩

B. 核桃仁 (去皮) 1 兩



### 3. 栗子山藥瘦肉湯

栗子補腎, 山藥健脾

用量:

A. 栗子 3 兩

B. 淮山 1 兩

C. 豬腱 半磅 或 1 磅

煎湯 一小時三十分鐘 飲用



### 4. 枸杞肉片湯

清肝熱, 改善目澀痛

用量:

A. 枸杞 12 兩或 1 磅

B. 肉片 4 兩

適量水煎半小時, 加適量鹽便可飲用



### 5. 香菇降脂湯

冬菇有降脂作用

用量：

A. 鮮冬菇 4 兩

B. 瘦肉 3 兩

加水煮成湯



### 6. 蓮子雪耳湯

滋陰潤肺，健脾安神

用量

A. 雪耳 5 錢

B. 蓮子肉 1 兩

C. 雞半隻

煎成湯飲用



### 7. 蓮子百合瘦肉湯

潤肺健脾胃，安心神

用量

A. 蓮子肉 1 兩

B. 百合 1 兩

C. 豬腱 6 兩

煎成湯飲用。



### 8. 沙參玉竹煲老鴨湯

治肺燥咳喘，大便秘結

用量

A. 沙參 1 兩

B. 玉竹 1 兩

C. 老鴨 1 隻

煎成湯飲用



### 9. 烏豆大棗龍眼肉湯

健脾補腎，補氣養血

用量

A. 烏豆 2 兩

B. 大棗 4 枚

C. 龍眼肉 5 錢

D. 瘦肉 6 至 12 兩

煎成湯飲用

