

# 夏季藥膳 (中)

◎ 本社編輯部整理

(接上期)

編按：感謝福智文教基金會提供資料，本文為龍門悅意梁美銀醫師演講認識中藥及相關安全常識之整理，上期已刊過夏季藥膳六道湯品食譜，歡迎讀者參考試做！

分享中藥相關的經驗都是非常寶貴，有些醫生甚至用幾十年時間，寫一本書，這些經驗都是在人的身體上，直接作治療，現在有很多動物的實驗，這些經驗都是非常珍貴，不是用金錢可以買到的。

春秋戰國時，有一本《黃帝內經》是中國史上最早一本有關中醫理論的著作，到了秦漢時期，有一本中醫學的專書被編成《神農本草經》，裡面的藥物非常廣泛，有365種，依藥性分類，分為上、中、下品。上品藥

是沒有毒性的，可以保養身體。中品藥，藥性較強，是需要醫生來處方，可治療與保養，不能自己隨便使用。下品藥，大部分都具有毒性，只適合短期的治療用。

明朝時，有一位醫生叫做「李時珍」，他花了30年的時間，編了一本通全的紀錄，叫做《本草綱目》，他是一位實事求是的人，為了幾味的藥，走遍大江南北，窮畢生之力上山下海，行程不下萬里，去採集藥品，分析比較，還參閱了甚多書籍，在他



61歲的時候，編成了《本草綱目》，他還沒看到這本書出版就往生了。這本書內記載了1892種藥物，裡面可以用的處方有10000多個，裡面還有精美的插圖。這在中藥學的歷史上，是非常浩大的工程，這本書後來傳到韓國、日本，對於研究的學者，也產生了很大的影響。

清朝時，印刷術發達，更多的作者投入，編寫成書，公諸於世，與大家分享。可看到每種藥材有哪些礦物質，或者是含有不好的重金屬，或者是成分，會不會對人體造成不好的影響，哪種製成方式可降低它的毒性，這些知識也越來越清楚。然而中藥材的部分，須探討的問題包括農藥、重金屬、黃麴毒素、中西藥的問題，及偏方，以下陸續介紹。

### 農藥的問題：

農作物只要不是有機栽種的，農民爲了收成，對抗病蟲害，就會使用農藥，如果是正確使用農藥，對身體危害較小，若不當使用，比如，不在安全期後採收，或是爲了省工，一次就用很多種農藥，殺蟲效果很好，但是往往自害又害人，我們國家的標準

是2ppm，最好的藥材是有機的藥材，它就不會有這些東西，我們以後希望朝向有機藥材的發展。

### 重金屬的問題：

因農作物都是種在土地上，土地若受到汙染，動物及人身體也會被汙染，河川上游受到汙染，經過雨水沖刷，就進入河川中。本來是充滿生命力的，結果導致面目全非，農業的汙染，及家庭廢水的汙染就這麼嚴重，如果是工業的廢水，就更嚴重的。多年前桃園發生鎘米事件，那時被汙染的河流面積高達110公頃之多，高雄也發生牡蠣中毒事件，身體由白變綠，原來是海水受到工業排放的汙染，是含銅的廢水，氧化後變成綠色的，而且牡蠣中毒死掉。中藥材也是如此，跟一般農作物一樣，只要土地受到汙染，就會造成農作物汙染，土地和灌溉水有絕對的關係。因農藥含很多種金屬和肥料，肥料來源如果受汙染，就會造成後續的汙染。所以我們一定要找一塊乾淨的土地，安全地使用農藥，在製造中藥的過程，有些也會被汙染，在這方面都要小心謹慎，可避免重金屬的汙染。

### 黃麴毒素的問題：

它來自於會發霉的東西，如：咖啡、玉米、穀類，還有其他農作物上，中藥材有些會發霉，有些不會，若含蛋白質較高，或碳水化合物，像在台灣，氣候高溫多濕，適合各種黴菌的生長，所以要盡量保持乾燥，選擇品質比較好的，真空含氮的包裝，比較不會受潮，有全程冷藏的中藥材，就可避免黃麴毒素。

### 中藥摻西藥的問題：

本來大家想，中藥藥性比較溫和，可以治療兼保養，副作用比較小，可是有些人吃了一段時間以後，發覺不是這樣，怎麼越來越胖，體重越來越重了，快變成圓形的月亮臉，這時，朋友就會告訴他，你吃的中藥好像有問題喔！其實，絕大多數的中藥，絕對不會讓人這麼快變胖，除非是摻雜美國仙丹(類固醇)，或是消炎藥。有些密醫，或不良商人，因使用西藥的方法不正當，不是醫生開的，自己私自亂吃，是非常危險的。一般來說，中醫師不會這樣做，因為，一

方面違反醫師法，另一方面，吃出大問題時，要負法律責任。所以正常來說，他不會短視、貪小利，去冒這麼大的風險。依據消基會和衛生單位的資料，一般有問題的中藥材，大部分自於菜市場，或是夜市的地攤上，把它攤開放地上，也沒有包裝標示，也沒有有效期限，產地的來源都不清楚，因為大部分都是走私進口，是藥商淘汰下來品質不太好的，以低價的方式來拋售，這種藥材最好不要買，如地下電台、第四台，及親友之間口耳相傳的，這些來路不明的中藥粉、中藥丸就要小心，因為他們要很快看到效果，就很可能添加西藥。

有一種中藥材何首烏，名為黃藥子，含有小毒，不可隨意服用。現在詐騙集團很多，已進駐各大醫院了，當我們發現問題時，應該要用正面積極的角度來看待，如何安全地使用中藥，對大家的健康也較有保障。

### GMP規劃管理

現在政府更加用心來認真規劃管理中藥材的部分，在2005年時，實施GMP藥廠管理制度，是藥品經營製造



的標準。目前台灣有128家合格的藥廠，中藥材一定要符合國家標準，像農藥、重金屬、黃麴毒素等，它都有一定的標準，要有包裝標示，包括：進口商、製造商、販賣商，可追尋責任的方式，都要有標示，還有保存期限、成分內容，沒有防腐劑，也要長期嚴格的管理，要了解進口的藥材有否受到汙染，是否達到國家的標準。

現在海關檢查已經很嚴格了，只要檢查到不合格，就會當場銷毀，不是退回去。合格後就會發給證明書，長期的管理，後續若發現有問題，會要求下架、回收、或銷毀，所以我們使用中藥也越來越安全，要安全地使用中藥材，須先從產地開始，從種子、幼苗到成爲藥材，中間所有過程都要考慮到，這就要向政府、製造商、種植農夫等都要得到共識，台灣現在有很多有機農作物，有幾個大財團，他們都有在做，他們在大陸尋找有機耕地，用天然有機的種植方式，現在是試種和起步的階段，數量不是很多，希望能拋磚引玉，有更多有機中藥出現。

### 如何辨識中藥材及選購

須注意：1.防腐劑、化學物。2.重金屬含量，是否通過GMP。3.若散裝則以色香味判別，以白果爲例，天然的顏色，煮起來不會很鮮豔。如蘿蔔乾放久了，顏色會越來越深，中藥材亦如此，因氧化而慢慢變色，有些因品質或防蛀等因素，會用「硫化」處理（讓顏色看起來很鮮豔），對於原本有氣喘的人，吃了會引起發作。

如「熟地」的製程，需「九蒸九曬」，就是蒸過再拿去曬，曬過再拿去蒸，經過九次，我們用酒浸一下，再蒸，再切，做出來的熟地就很透，有的看起來很大片，其實等煮的時候就散開了。有人說，吃你們的四物湯不會拉肚子，吃別家的就會，原因就在於熟地的蒸煮過程不同。

（續下期）

