

夏季藥膳(下)

◎ 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，259期已刊過夏季藥膳六道湯品食譜，歡迎讀者參考試做！

有機中藥材

黨蔘也是自己做的，要洗乾淨後再切，切出來很香，效果很好。山藥也是買整條的，自己泡，泡兩小時換一次水，兩三次後再切。根據經驗，山藥削完皮馬上就變色變暗了，一般爲了看起來好看保持白色，會硫化處理，嚴重時，會有嗆鼻的味道，甚至吃起來酸酸的，會有這樣的差別對身體不健康。

紅棗是新疆種的，通過20多種檢驗，都沒有農藥殘留，是天然的，西方醫學家稱爲「天然維生素」，有天然維生素C及維生素P，維生素P可保護血管，讓血管有彈性，而且經過測試，當精神體力很差時，用紅棗調理，就可以很快恢復，紅棗有助於補血、提神。有些人胃腸比較冷，以紅棗當作水果，亦可調養身體。

中藥材儲存冰箱，保鮮保存效果

較好。某有機農業發展基金會在大陸種植有機中藥材，從有農藥到沒有農藥，有機藥材不好種。有機的種出來小小的，不會很大，所以說，如果能夠復使有機，是一件很有意義、而且非常偉大的事，不只可以救自己、救人，也可以救地球，讓後代的子孫有乾淨的土地可以用。

藥膳可以改變體質、增強免疫力，又可提供食材的藥性，促進孩子的食欲，對孩子的生長發育很有幫助。中國古代醫書說，一個最好的醫生也沒有辦法預防疾病的發生，就是現在講的預防勝於治療。古時，有一位神醫家中三兄弟，他排行最小，在疾病還沒發生前，能夠事先把病因鏟除了，可是沒有辦法傳出去，只有家裡的人才知道，他治病是在疾病剛剛發生的時候，一般人以爲他只是在治輕微的小病，所以他的名聲只有在鄉



里而已，而別人治病是在疾病很嚴重的時候，大家就看到他在靜脈上放血、放中藥等，大家就以爲他的醫術很高明，因此他的名聲就響亮起來。

各食材的功效

介紹藥膳，大家能夠選擇自己適合的來食用，改善體質，預防疾病，大家就是自己最好的醫生。堅果是很好的零食，可以降低膽固醇，預防心血管的疾病，三高（高血脂、高血壓、高血糖）的人也可以吃。

四神湯

可以健脾補腎，小孩吃了可調整腸胃，幫助發育生長，大人吃了，可調整腸胃，幫助排泄多餘的水分，不致虛胖，因可以利尿、去寒、預防風濕，對皮膚也非常好。四神湯的成分：薏仁、山藥、蓮子、芡實、茯苓，這是基本方，想要香一點，可以加當歸。如果分泌物比較多，可以加白果，想要顧氣管，可以加杏仁，此方加了紅棗、黑棗、堅果、腰果。腰果長得像腎，一般是說補腎，確實有效果，吃幾天以後，效果就出來了。核桃可以補腦，有人做過測試：一斤的核桃，營養成分相當於9.5斤的牛

奶、4斤的牛肉、5斤的雞蛋，核桃非常有營養價值。杏仁，在斐濟島的居民都沒有得癌症的病例，而且人民都很長壽，有些科學家去研究，發現那邊種了很多杏樹，有很多杏乾，他們都吃杏乾當食物，有一個「預防雜誌」作家奧斯頓去那邊採訪時，喝了一種像墨西哥人（他們用杏仁、櫻桃混合的飲料），他本來手臂上長兩顆良性腫瘤，喝了第三天後，開始慢慢縮小，喝了七天以後，竟然完全消失了！所以杏仁含有維生素B17，還有抗腫瘤的效果。

薏仁分大小兩種，大一點的比較有療效，薏仁可利尿、除濕、清胃、排毒，皮膚不好的人可以常食用，薏仁含有豐富的維生素B1，B1可治療腳氣病，還有很多胺基酸，可以抗腫瘤，對胃癌、腸癌、子宮頸癌有預防的作用，可以作輔助的治療。

山藥對脾胃很好，可以潤肺，一般糖尿病人適合多吃，不過最好不要吃粉劑，要吃熬的湯。西方醫學家說，山藥具有長壽的因子，有膠原蛋白，可以預防如紅斑性狼瘡，或類風溼性關節炎、硬化症（漸凍人），或皮膚發炎（就是缺少膠原蛋白）。

蓮子，是磨皮的，非常清香，很



好吃，效果很好，可以養心安神，對腎臟很好，健脾止瀉。

芡實，煮起來會開花，很漂亮，健脾止瀉，對腎也很好。

茯苓，可利水、除濕、補中氣、寧心安神、延年益壽，歷代的醫家、養生專家都很重視這味藥。清朝時，慈禧太后爲了延長壽命，保健身體，常吃茯苓，不僅自己吃，也賜給大臣。她常用的藥有64種，使用率最高的就是茯苓，占了78%。清末時，茯苓餅越作越精細，後來成爲很有名宮廷點心，它本來是野生的，長在松樹旁的蕈類植物。元朝末年，湖北人把它改成人工栽種，有一帶，家家戶戶都種茯苓，在冬天到春天的期間，開始整理種植的場地，準備材料，堆滿了松木段，到了夏天把松木植到土裡，開始人工栽培。在1973年時，他們種出一顆很大的茯苓，重48公斤，後來還有人種出更大的，重54公斤。後來在浙江省，有人種出更大的茯苓，重78公斤，長100公分，寬50公分，高30公分，比大冬瓜還大。茯苓確實是一非常好的藥，我們把它加進四神湯裡面。

荷葉鉤藤首烏湯

三高的人，補藥不能吃，但這

個藥他們可以吃。夏天暑氣逼人，很熱煩躁，荷葉是夏季的良品，清香，可以解渴，可是我們要取的是荷葉的氣，所以不能煮很久。中藥裡，如果要取它的味道，就要煮久一點。鉤藤，能夠清頭目、固肝腎、降血壓，不用煮太久。首烏可以補肝腎，延年益壽，也可軟便。川七，可以止血、活血。枸杞，可以補肝腎、明目，日本人用它來作降血脂。

安神銀耳湯

在唐朝時，唐太宗的宰相因操勞國事，越來越瘦弱，有人告訴他，你可以吃銀耳湯，吃了幾天，發現效果非常好，體力也恢復了。現在的人，勞心勞力，所以設計這個方子，讓大家能夠補身體、安神。白木耳，跟燕窩一樣，都有含膠原蛋白，對皮膚很好。蓮子，可安心脾，補脾補腎。福肉是龍眼乾，可補血、安神。紅棗，可以補血，調理元氣。百合，可以止咳、潤肺。

補氣養身茶

因爲夏天是考季，這個方子可增強記憶力，可以提神醒腦，補充元氣，生津解渴，主要是東洋參或西洋參，它可潤養五臟，不會上火，所以是很好的

補品。黃耆，能夠補氣，因為夏天流汗過多。天麻可讓腦部循環好一點，可治療頭暈頭痛。麥門冬、五味子，可以生津止渴。用這個方子，主要是提神醒腦、改變體質、增強抵抗力及免疫力，也可預防感冒，夏天，小孩考試時可食用，可增強記憶力。

補氣健胃湯

有些吃素的人，因吃太多青菜，腸胃偏冷，所以設計這個方子，希望可以補元氣、暖胃，麥鬚可以補元氣，因為夏天比較燥。白胡椒粒，有

暖胃的作用，改善體質，腸胃太冷就
不好消化吸收，身體會越來越虛，容易出狀況。

潤肺養生茶

現在人有時假日會唱唱歌，這可幫助喉嚨，不會沙啞，吃這個對老師也很好，老師要常說話，這可保護氣管、聲帶，因常說話會耗氣，我們加了黃耆補氣。裡面有杏仁，可化痰，像羅漢果，對喉嚨痛，聲音沙啞，都很有效。麥門冬，可以清喉嚨，不會乾燥，這方子是用來保護喉嚨。

(全文完)

我的媽媽最好(八)



小小蝸牛慢步行 不離媽媽的眼睛
讓我好好看個清 知道寶貝你最行

作者：123快樂元素