

冬季藥膳

◎ 梁美銀醫師

編按：本文感謝悅意龍門中醫診所梁美銀醫師提供。

◎ 滋補御膳養生鍋

材料：

- ① 人蔘3條、大紅棗3粒、黑棗12粒、枸杞8克、南杏仁18克、蓮子35克。
- ② 玉竹18克、黃耆56克、天麻5克、當歸10克、麥門冬18克、桂枝10克、生薑一塊。
- ③ 油豆腐、麵腸（先以油煎過較香）、紅蘿蔔、玉米塊、玉米筍。
- ④ 百頁豆腐、素吉塊、雪花丸、高麗菜、茼蒿。

作法：

1. 將所有①、②藥材放入火鍋內，大火煮開後轉小火，滾煮半小時後出味，再依個人喜好放入③、④各種素食材。
2. ①類藥材煮透時均可食用。

功效：

不燥不熱、補氣養血、健脾、老少咸宜。

◎ 去寒藥膳（7~8人份）

材料：

當歸、川芎、熟地、炙甘草、炙黃耆、桂枝、桂子、枸杞、紅棗、鹹橄欖2粒（割裂）、素吉塊1/2包、麵腸4條（先以油煎過較香）、水2500CC。

作法：

將藥材略洗置鍋中煮開後，轉小火煮30分鐘，加入麵腸煮開，再加入素吉塊煮開，最後投入枸杞即成。

功效：補氣血、通經絡、祛寒氣。

◎ 胚芽補氣粥（7~8人份）

材料：

黃耆20克、枸杞10克、蓮子75克、山藥30克、胚芽米2杯。切丁 - 香菇5朵、素火腿50克、紅蘿蔔50克、杏鮑菇一條。芹菜切末、海鹽、胡椒粉少許。

作法：

1. 將黃耆加水600CC，入鍋中煮成湯，去渣。
2. 胚芽米洗淨加水9杯，浸泡2小時後煮成粥。
3. 將香菇及素火腿起鍋爆香，之後將香菇、素火腿、紅蘿蔔、杏鮑菇放入粥中，並將黃耆湯加入煮滾5分鐘，再倒入毛豆，滾起加入調味料，灑入芹菜、枸杞即成。

功效：

黃耆－補氣、固表止汗、利水消腫。

枸杞－補肝腎、明目，另有降血脂、膽固醇功效。

胚芽米－含有B全維生素（糙米更多）。

◎ 潤肺養聲茶

材料：

黃耆8克、羅漢果1/3個、澎大海4粒、菊花4克、川貝、陳皮1片、麥門冬12克、甘草1片、五味子2粒、南杏仁4克。

作法：

將藥材以八碗水煎煮沸後，再以小火煎煮20分鐘即可當茶飲用。

功效：

潤肺爽聲、止咳化痰，治喉嚨痛、聲音沙啞。

紅棗傳奇

自古實用

至今，古代文獻

如《周禮》《詩

經》《左傳》

《孟子》都有關

於紅棗的記載。

紅棗在古時是解救人民飢荒的食品，北方缺糧區都以棗充飢，因而有「糧食樹」之美稱。兩千多年前的《神農本草經》將紅棗列為「上品」的養生藥，南北朝《名醫別錄》云：「大棗補中益氣、堅志強力，久服不饑。」明《本草匯言》記載紅棗「善補陰陽、氣血、津液、脈絡、筋穴、骨髓，一切虛損無不宜之。」由於自古醫家都視紅棗為百益無一損之上上藥材，故又別名「百益紅」。

紅棗含有多種營養成分，各種維他命、礦物質，其中維他命C的含量是同等重量蘋果、桃子的100倍。維他命P的含量，也是「百果之冠」，（維他命P可以增加血管彈性，能保護血管，是中老年人最需要的）。有美國醫生做實驗比對，凡是常吃紅棗者，病後恢復健康的速度是比純維他命丸者快三倍以上，因此國外對大棗亦有「天然維他命丸」的美譽。

