

# 藥菜與藥粥

美容古時候稱為「美容顏」、「好顏色」、「健肌膚」和「駐顏色」等。

在我國傳統的中醫學裡，認為人的「容顏」是藉著皮膚的顏色、光澤、粗細、枯潤、形態、表面分泌物、嗅味及神態等各種因素所表出來的容貌。容顏的美貌與否，是一個人整個身體健康狀況的反映，故一旦身體體內陰陽、氣血有失調，容顏就有失健的現象，甚至於表現出病容，而使容顏失去平日的光彩。

因此，要想經常保持容顏美好，或治療皮膚的毛病，例如青春痘、面皰、雀斑、黑斑、皺紋及魚尾紋等。就不能單純以面霜、藥膏等擦拭，而獲至滿意的結果。應以調整身體內部機能入手，使過盛或過衰的陰陽、氣血失衡的現象，得以平衡，則容顏自然容光煥發，青春常在。

在傳統的醫學裡，認為我們身體裡的器官，各有所管，特別是五臟，例如脾（胰）臟管肌肉，脾臟不好，肌肉就不會豐滿，皺紋就容易形成。因此身瘦的人，容易蒼老，皺紋也比較多，就是這個原因；而肺臟管皮毛，因此好運動的人，身體的毛會比較發達，外表看起來就比較粗壯；肺臟不好的人，皮膚就會失去光澤；至於心血管脈，而心臟強弱，不但影響到一個人的氣色，甚至心火的強弱會關係到青春痘、面皰的形成，或引起各種皮膚疾病。而肝臟與雀斑有關，腎與膚色有關，這都是眾所熟知的事。因此想美容保健，就需從陰陽、氣血及五臟保健做起。

藥膳中具有美容效果的有單味中藥的藥粥、一般菜餚，及加有青草或中藥的菜餚等。在粥中

例如韓國人參粥、紫蘇粥、雞汁粥、胡桃粥、胡蘿蔔粥、黃耆粥及枸杞粥等。而在菜餚有筍燒海參、蝦米炒油菜、佛手筍尖及香椿拌豆腐等。至於加有青草或中藥的菜餚有馬齒莧炒黃豆芽及青蒿甲魚湯等。

## 藥粥

雖然稱之藥粥，並不需要特別方法烹煮粥。在粥煮成後（米與水），將切好的中藥材盡快放入，煮沸二、三次，即可食用。

粥隨著水的添加量，而分全粥（米一對水五）、七分粥（米一對水七）及五分粥（米一對水十）等。米在煮之前一、二小時洗好，並浸在水中。煮時放入陶土鍋，加入水用強火煮，沸騰後，改小火煮40至50分鐘。小火不夠小的時候，粥很容易變粘稠，需加以注意。煮至無米心時，再



人參粥



放入中藥，煮沸二、三次即可。

### 人參粥

人參為五加科植物人參的根。味甘、微苦，性微溫。有補氣固脫、補益脾肺、生津止渴、安神益智的功效。可治體衰脈微，手脚冰冷，以及大失血後的虛脫症，也可以治心悸、氣短、神衰、糖尿（消渴）症等。

人參能增強心臟的收縮，故為心臟血液不好的人的補藥。又人參具有性腺刺激的作用，故可防止中年以後的性機能衰退。又人參能促進皮膚的新陳代謝，故有防止皮膚老化，增加皮膚彈性，防止皺紋的功效。但體內有熱、高血壓、感冒及流鼻血人不能服用。

作法：人參粉3克、白米150克，加少許糖以減少人參的苦味，煮成人參粥後，秋冬時早晨食用。

### 紫蘇粥

紫蘇子為唇形科植物皺紫蘇等的種子。味辛、性溫。有下氣消痰、止咳、平喘、利膈寬腸功用，可治呃逆、痰喘及便秘等。

常食紫蘇子粥時，皮膚會變白，能促進健康，身體會發出自然香氣。紫蘇子可擴張皮膚血管，刺激汗腺神經，故有美容的效果。

作法：紫蘇子15至20克，白米60克。紫蘇子用研鉢研細，加水放在火上加熱，煮成濃汁，放入白粥作成稀粥，晚上食用。軟便或有瀉痢的人不能食用。

### 雞汁粥

雞汁味甘、性溫，具有補中益氣（強化脾胃功能）、補精添髓。對老年體弱、氣血雙虧、營

養不良、久病虛衰者最宜。

雞汁能滋養五臟，補充血液或體液，為體內精氣的來源。又雞汁內含有保持細胞水份的玻璃酸（Hyaluronic acid），故可防止皮膚老化。

作法：買現成雞精一瓶，攪入一天份的粥即可。

### 核桃粥

核桃仁又稱胡桃仁為胡桃科植物胡桃的種仁。味甘、性溫。有補腎溫肺，定喘潤腸的功效。

宋朝「開寶本草」記載，常吃核桃仁，能令人骨肉細膩光潤，鬚髮黑澤，血脈通潤。不僅能補腎，也有防止老化的功效。

作法：核桃仁9克，白米60克，核桃仁打碎，與白米同煮成粥，晚上食用，軟便或瀉痢的人，不能食用。

### 胡蘿蔔粥

胡蘿蔔為傘形科植物胡蘿蔔的根。味甘，性微涼。有清熱解毒，潤腸通便功效。常食胡蘿蔔，可增加人體的營養成份，增進健康。又胡蘿蔔對老人性的消化不良及食欲不振，以及肌膚乾燥的人或夜盲症、高血壓及糖尿病等都有效。

作法：適量的胡蘿蔔及白米。胡蘿蔔切細後，與白米煮成粥，早晚食用。

### 黃耆粥

黃耆為豆科植物黃耆的根。味甘、性微溫。有補氣升陽，攝血行滯、托瘡生肌，生津止渴的功效。即黃耆有助氣壯筋骨、長肉補血的功效。

黃耆具有強心作用，能擴張冠狀動脈及腎的血管，同時可擴張全身的末梢血管，而使皮膚血

管循環旺盛。

作法：黃耆5至15克，陳皮1克，白米60克。黃耆先用水煮，煮汁加白米煮成粥，再加入陳皮粉，早晚食用。唯身體有熱，特別是會在午後發熱，發冷汗，口渴，或尿少而血尿的人，不能食用。

### 枸杞粥

枸杞子為茄科植物枸杞的成熟果實。味甘、性平。有滋補肝腎、潤肺、明目的功效。枸杞子能增強非特異性（一般性）免疫力，有造血降血脂及保肝作用。根據唐代「藥性本草」記載，枸杞子可補體內精氣不足，美肌膚，防止眼的老化，安定精神，使人人能長壽。現代的藥理實驗證實枸杞子可防止脂肪沈積在肝細胞內，可預防脂肪肝的形成。

作法：枸杞子15至20克，白米60克。枸杞子先用研鉢研細煮汁，再入煮好的白粥，或以白米一起煮。早晚食用最理想。如自己感覺身體衰退，或女性要美容常食用此粥，效果非常好，但有慢性瀉痢的人，不可食用。

### 家常菜譜

#### 筍燒海參

竹筍為禾本科植物毛竹的苗。味甘、性寒。有消食化痰，透疹解毒的功效。即竹筍有消食健胃，清熱清毒之效。

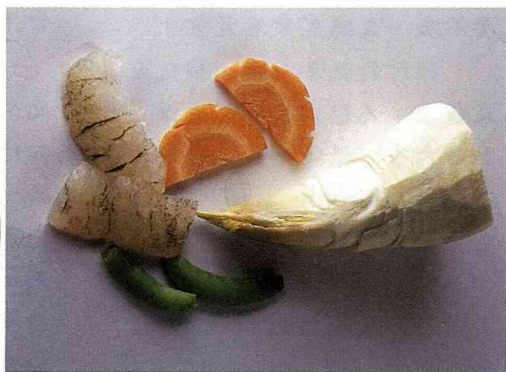
海參為刺參科刺參或其他種海參的全體。味甘鹹，性溫。有補腎滋陰、潤燥通便的功效。

冬天滋補季節，常食海參粥，可滋補肝腎，預防陽萎、便秘等，適於中老年人食用。

豬肉味甘鹹、性平，有滋陰、潤肺的功效。



筍燒海參



藥膳攝影／劉慶堂

協助製作／百運樓藥膳

地址：台北市林森北路340號2F

電話：560-5575・560-5576

材料：水發的海參200克，鮮筍100克，精瘦肉湯500毫升，鹽、糖、醬、酒、勾芡澱粉各適量。

製作：將海參切長條，筍切片，放入鍋中，倒入豬肉湯燉熟，加入、糖、醬油、酒調味，以勾芡澱粉勾芡，湯汁明透即可。

功能：海參滋陰養血，豬肉滋陰潤燥，竹筍清內熱。經常食用，可使面膚細膩、光潤。

#### 蝦米炒油菜

蝦米為蝦科之蝦苗乾。味甘鹹、性溫。有補腎壯陽、開胃化痰的功效。

油菜為十字花科植物油菜的嫩葉。味辛、性溫。有行瘀散血、消腫解毒，溫經散寒的功效。

材料：油菜200克，蝦米50克，油、鹽、糖、雞湯、勾芡澱粉各適量。

製作：鍋燒熱後，倒油，炒蝦米至香，加油菜炒拌，並加入鹽、糖、雞汁略炒，最後勾芡，湯汁透明即可。

功能：油菜利尿除溫，蝦米溫補腎，雞湯補虛益氣。

三種炒在一起則可補虛弱，

消虛胖，故可改善虛胖浮腫的面容。

#### 佛手筍尖

佛手為芸香科植物佛手柑（枸橼）的果實。味辛酸、性溫。有下氣、除心頭痰水之功效

筍尖同竹筍。

材料：鮮筍尖或嫩筍200克，鮮佛手柑20克，生薑10克，鹽適量。

製作：筍切片與佛手片、薑片同放入鍋，加水煮透，再加鹽。離火後，在鍋中冷醃24小時即可。

功能：筍健脾益氣，佛手柑舒肝解鬱，故兩者共煮，有調肝補脾的功效，故能改善或消除婦女面頰部的黃褐斑。

#### 香椿拌豆腐

香椿為一種野菜屬楝科植物香椿的嫩葉。味苦、性平。有健脾、消炎、解毒的功效。

豆腐為黃豆加工品，味甘鹹性寒。可寬中益氣，和脾胃，下大腸濁氣，清熱散血。

材料：鮮香椿葉100克，豆腐250克，鹽、麻油適量。

製作：將香椿葉洗淨抹乾，

切碎與豆腐、鹽、麻油拌勻。

功能：香椿清熱解毒，健脾利濕；豆腐調脾和胃，清熱解毒。二者合在一起，則能健脾、利濕、解毒、健膚。常吃可改善青春痘。

#### 青草或中藥茶舖

##### 馬齒莧炒黃豆芽

馬齒莧味酸、性寒。能清熱解毒。黃豆芽為豆科植物，黃豆的種子，經水浸泡，發出的嫩芽。味甘、性溫。有去黑痣、治疣贅、調肌膚功效。

材料：鮮馬齒莧100克，黃豆芽250克，油、鹽、勾芡澱粉，麻油各適量。

製作：將鮮馬齒莧洗淨切段。於鍋中放入油，加熱至油熱後，放入黃豆芽炒，並加少許水燜至七成熟，再加入馬齒莧炒熟，並加鹽調味，以勾芡澱粉勾芡至透明，起鍋前淋下少許麻油。

功能：黃豆芽健脾利濕、健膚除疣，馬齒莧清熱解毒。常吃本茶舖，對疣有治療效果。

##### 青蒿甲魚湯

青蒿為菊科艾屬黃花蒿的全草，味苦，性寒。有清虛熱，涼血祛暑的功效。甲魚為鱉科動物中華鱉的肉。味甘、性平。有滋陰清熱，涼血的功效。

材料：甲魚一隻約1公斤，青蒿20克，水、鹽、酒各適量。

製作：將甲魚宰好，去頭、足及肉臟。切塊放入鍋中，加入青蒿、水、鹽、酒，煮滾後，改小火燜至爛。

功能：甲魚大補肝腎之陰分，青蒿清虛熱、涼血。故本茶舖有滋陰清熱，平降上升虛火，有改善或消除面部雀斑的作用。◆