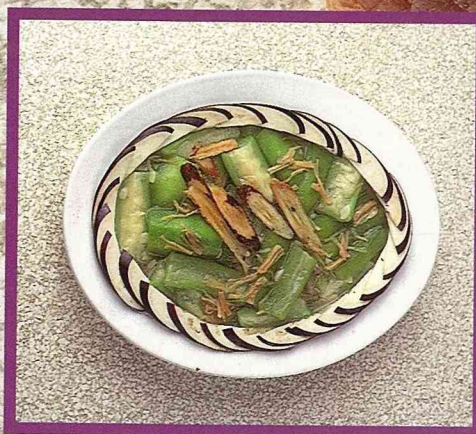




黃耆干貝絲瓜

藥膳攝影／劉慶堂
協助製作／軒轅藥膳屋
地址：台北市新中街8號
電話：(02) 7569091-2

補充元氣的藥膳

氣是古代人們對自然現象的一種樸素的認識。認為氣是構成世界的最基本物質。在傳統醫學中所談的氣，係指構成和維持人體生命活動的精微物質，即能量。如水穀之氣，即水穀中所含的醣類代謝生成之能量。如呼吸之氣，即大氣裡的氧，它能氧化水穀中之醣，產生能量。故氣係指能使臟腑組織活動的一種力量。如臟腑之氣、經脈之氣等。

氣虛係指臟腑機能衰退的表現，即元氣不足。這可能因久病、重病，或長期過度勞累，而使元氣耗損。或因先天不足（腎發育不完全）、後天飲食失調（脾胃功能異常），造成營養不足，以及年老臟腑機能衰退、精氣不足引起的症狀。一般少氣（沒有精神）、懶言（說話沒有力氣）、疲倦乏力、頭暈目眩、活動諸症加劇，通常氣虛係肺氣虛和脾氣虛所引起。

肺氣虛指肺氣虛弱，臨床上可見全身性虛弱現象，例如臉色蒼白、精神疲倦、少吃懶言、語音依微、怕冷畏風、自汗、易患感冒。伴見咳聲短促或喘息，痰液清稀量少。

脾氣虛又稱脾胃氣虛。臨床見一般虛弱情況，如臉黃飢瘦，少氣懶言、食欲不振、食力、食後不舒、腸鳴、腹瀉等。

治療氣虛方法即補氣或益氣，主要補脾肺之氣。補氣之藥，常用有人參、黨參、黃耆、山藥、五味子、大棗、甘草等，這些

藥物主要補益脾氣、肺氣、心氣等，可消除食欲不振、體倦神疲、子宮下垂或造血功能不足、氣喘、虛汗、心悸等症狀。

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，固表止汗之功效。可治氣虛神倦，少食、自汗等氣虛症。

黃耆含有蔗糖、糖醛酸、粘液質、胺基酸、苦味酸、膽鹼、甜菜紅素、葉酸等成分。最近研究發現，黃耆具有強心作用，特別是中毒或過勞的心臟衰弱更有效。而且能擴張冠狀動脈、腎血脈及全身的末梢血管。另外黃耆還有預防感冒的功效。

材料：黃耆5～15克、陳皮粉1克、白米60克。

製法：黃耆先用水煮，煮汁適當稀釋後，用來煮粥。粥煮好後，加入陳皮粉即可；朝晚食用，唯陰虛午後會發熱、冷汗、口渴的人不能食用。

功能：補體內元氣，能強化脾臟健胃，利水消腫。

紅棗粥

紅棗（大棗）為鼠李科植物棗的成熟果。味甘、性溫。有補中益氣，養血安神的功效。

大棗是一種天然維生素劑。果肉含有糖、蛋白質、脂肪、澱粉、維生素B₂、P、C、菸鹼胺、胡蘿蔔素、鈣、磷、鐵、鎂、碘等營養素。

最近的研究發現大棗可強化

筋骨，增加體重；另外可保護罹患慢性肝炎之中，老人的肝臟。

材料：大棗10個、白米100克、冰糖20克。

製法：白米、大棗洗淨，放入鍋中，加水先用大火煮，後用小火煮至熟，加冰糖攪勻，早晚食用。

功能：能補體內精氣、血液及體液；強化脾胃。對於老人胃機能減低，所引起的食欲不振、脾臟退化，或下痢最適宜。

人參蓮肉湯

材料：白人參10克、蓮子（去心）10個、冰糖30克。

製法：將人參、蓮子和冰糖放碗中，加入適量的水，於入蒸鍋內隔水蒸燉1小時。喝湯吃蓮肉。剩餘的人參，次日再加蓮子、冰糖如法蒸燉。一般人參可連續使用3次。

功能：人參大補元氣、健脾和胃，蓮子補脾養心。本品適宜病後體虛、脾虛消瘦、疲倦、自汗、泄瀉的患者服用。

牛肉膠凍

牛肉為牛科動物黃牛或水牛肉。味甘、性平。有補脾、益氣血、強筋骨的功效。

牛肉每百克含蛋白質21克、脂肪12克；維生素B₁0.07毫克、B₂0.15毫克、鈣7毫克、磷170毫克、鐵0.09毫克及膽固醇125毫克。

材料：牛肉1公斤、酒50毫升。

製法：將牛肉洗淨，切成小塊，放入鍋中，加適量的水煎煮，每1小時取汁1次，加水再煮，共4次。合併4次的汁，以小火繼續煎熬，全汁濃時，加入酒調勻，再熬至稠時離火；盛於大碗中，冷卻備用。

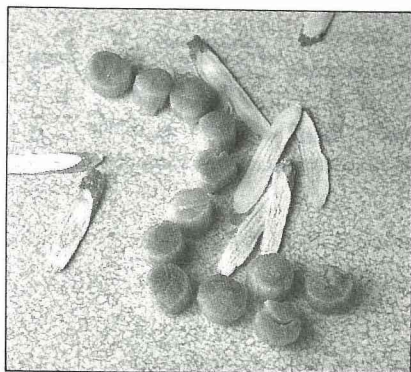
功能：病後虛弱、消瘦、少食、精神倦怠者食用最相宜。

黑米黨參粥

黑米為禾本科植物黑稻的種仁。味甘、性平。具滋陰補腎、烏髮、補虛的功效。

相傳黑米在公元前140年前，漢代張騫在洋縣胥河畔首先發現，經歷代栽培而成為稀珍貢品，專供皇帝享用。黑米古代又稱「粳穀奴」。

茯苓為多孔菌科植物茯苓的乾燥菌體。味甘、性平。有健脾



黃耆、干貝

利濕、寧心安神的功效。

材料：黨參15克、茯苓15克、生薑5克、黑米100克、冰糖適量。

製法：將黨參、生薑切片；黑米洗淨，冰糖搗碎。然後全部放入鍋，加水適量。先用大火煮，燒開後改用小火煮2個小時，早晚食用。

功能：適宜氣虛體弱、脾胃虛弱、全身倦怠無力、食欲不振

、大便稀薄等症食用。唯有溫熱、胃熱者忌用。

歸參鱔魚羹

鱔魚（黃鱔）為鱔科動物黃鱔的肉或全體。味甘、性溫。有補虛損、除風濕、強筋骨的功效。

材料：當歸15克、黨參15克、鱔魚500克、食鹽、蔥、生薑、醋、酒適量。

製法：先將當歸切節，黨參切成薄片，放入袋內，紮緊袋口。次將鱔魚剖背去頭、骨、內臟，洗淨切成3公分細絲，放入鍋及藥包，加適量水。先用大火煮開，再用小火煮1小時，撈出藥包，加其他調味料調味。

功能：氣血雙補，適用於久病體虛、疲倦乏力、消瘦等症。雖濕阻中滿及大便溏泄者慎服。

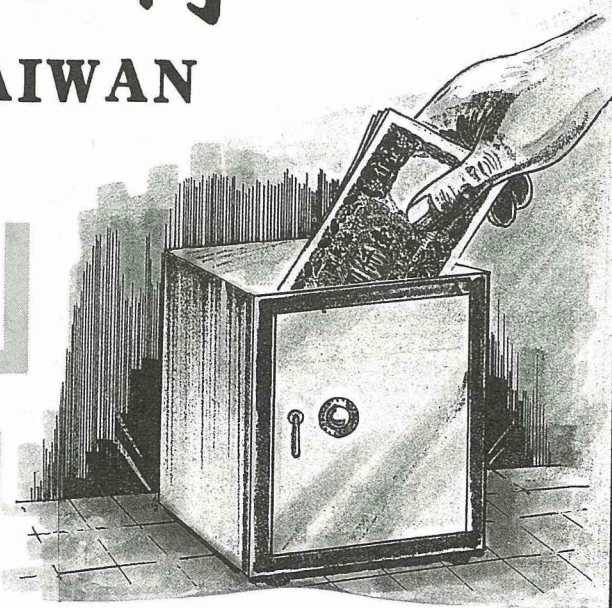


臺灣銀行

BANK OF TAIWAN

存款到臺銀
安全可靠利率高！

專業、友善、理財的好鄰居！



總行地址：台北市重慶南路一段120號 分支機構遍佈台、澎、金、馬以及世界各大都市
總機：(02)349-3399 · (02)349-3456