

十全大補藥膳

【材料】選用中藥黨參、炙黃耆、炒白朮、酒製白芍、茯苓各10克、肉桂3克、熟地、當歸各15克、炒川芎、炙甘草各6克、墨魚、豬肚各50克、豬肉500克、生薑30克。

豬雜骨、蔥、料酒(米酒)、花椒、食鹽、味精各適量。

若素食者可改用豆腐皮取代豬肉與墨魚，製作方法一樣。

【製作】

1、將以上中藥裝入潔淨紗布袋內，紮口備用。

2、將豬肉、墨魚、豬肚洗淨；豬雜骨洗淨、捶破；生薑拍破備用。

3、將豬肉、墨魚、豬肚、豬雜骨、藥裝放入鋁鍋內，加水適量，放入蔥、生薑、花椒、料酒、食鹽，

置武火上燒沸，後用文火燉，待豬肉、豬肚熟爛時，撈起切條，再放入湯中。撈出藥袋不用。

【用法】服用時將湯和肉裝入碗內後，加少許味精，食肉喝湯，早晚各吃1碗，每天2次，全部服完後，隔5天再服。風寒感冒者忌服。

【功效】雙補氣血。適用於氣血俱虛或久病體虛、面色萎黃、精神倦怠、腰膝乏力等症。

【解析】本藥膳功能為：補氣養血，調營運衛。本方是四物湯(補血虛)，賦與心、肝的活力和四君子為(補氣虛)，賦與脾胃的活力的合方八珍湯，更加黃耆、肉桂所構成的。以大補氣血、陰陽、表裏、內外皆虛為目的，故名為十全大補湯。用於各種病後全身衰弱，胃腸的活動力減退，心臟疲勞，貧血，皮膚枯燥，而無熱性病狀者為適用。

豬肉為豬科動物豬 *Sus scrofa domestica* Brisson 的肉。性味屬甘、鹹，平。歸經入脾、胃、腎經。功能1·益氣健脾，補肝益氣。增氣力，長精神。腎損

雙補氣血 十全大補藥膳與山藥粥



精虧，病後體弱、產後氣血不足者食之良。2·滋陰潤燥。治津傷口渴、乾咳勞嗽、肌膚枯燥、消渴、腸燥便秘。由於豬肉性油膩，外感風邪未除者忌服。含豐富蛋白質、膽固醇、動物脂肪，故體肥胖及高血脂者忌食之。病人初癒，腸胃虛弱難以接受肥膩味者亦少食之。

墨魚為烏 P 科動物無針烏 P *Seniella maindronide Rochebrme* 或金烏 P *Sepia esculenta* Hoyle，又稱為、墨斗魚，肉供食用。性味鹹，平、歸經入肝、腎經。功能滋腎養血。最益於婦女，治血虛經閉崩漏帶下等症。烏賊魚卵滋陰養血之功尤良。凡精血虧損、頭暈耳鳴、遺精早洩及老人虛弱者食之咸宜。

山藥粥

【材料】懷山藥片(淮山)30克、糯米50克、砂糖。

【製作】山藥、糯米加適量砂糖同煮粥。

【用法】一年四季可供早晚餐食用。溫熱食。

【功效】補脾胃不足，滋補肺臟，補腎固精氣。適用於慢性腸、胃炎，腎虛陽痿早洩、慢性虛弱性咳嗽、氣血不足、食慾不振、口渴、大便秘結。

【解析】糯米為禾本科植物糯稻 *Oryza sativa* L. 的種仁。

性味甘，溫、歸經入脾、肺經功



能1·補中益氣，暖脾胃，止瀉痢，自汗。

糯米性黏滯，難以消化，病人宜煮粥調糊食

用，脾胃虛者不宜多食，以免黏滯難化傷胃。

懷山藥又名：山薯、山藥。薯蕷科植物山藥除去外皮之乾燥根莖。甘平無毒。入脾、肺、胃、腎四經。

功效：滋養強壯，生津止渴，滲精止瀉，補脾肺，益筋骨。

主治：慢性腹瀉，過敏性咳嗽，健忘，遺精，婦女虛弱性帶下，小便頻數，夜尿，盜汗，糖尿病。