

怎樣吃最補

中藥新方

楊玲玲／著



怎样吃最补

杨玲玲/著

文经社

怎样吃最补

著作人	杨玲玲
封面设计	黄一修（连波）
发行人	赵元美
社 长	吴荣斌
发行所	文经出版社有限公司
登记证	新闻局局版台业字第2424号
社址・门市	台北市士林区中正路187巷45号 电话(02)881-6360・881-6380
发行日	1988年6月第一版 第1刷 1988年 第7月 第4刷
定 价	新台币130元

序

胡水旺

近年来，教育部及卫生署大力推展中医药的研究，而台北医学院中药科学研究中心更在多方面具有很突出的表现，屡受国内医药界人士的赞誉与肯定。

杨玲玲教授系北医药学系第六届校友，在学期间深受颜焜荧教授治学之陶冶及影响，对中药学有很深入的研究。近数年对中药处方关于肝病疗效之研究颇具心得。

由于其杰出表现，杨教授荣获一九八六年十大杰出女青年奖。其工作余暇，亦热中于社会服务，一九八六年曾主持华视“今天”中之“认识中药”等单元，又在中国时报开辟专栏“中药新方”，深受社会各界重视。

我中华民族，最讲究“吃”的文化，除在食物的烹调，注重色、香、味之外，尤其重视它的营养价值，和滋补效用，所以早有“药补不如食补”之谚。杨教授近著：“怎样

吃最补”，乃取材自“中药新方”专栏中之精华，不仅见其专业学术之探求，尤佩其发扬中华文化之贡献。兹因付梓在即，乞序于余，爰志数言，以表嘉许。

更望其在中药学术之研究，能百尺竿头更进一步，缔造更杰出、更辉煌的成果；亦不仅为北医争光，更为中华文化放出异彩，为全人类谋求福祉，而同登寿域，有厚望焉！

一九八八年五月三十日

（胡水旺博士为台北医学院创办人）

中药治病——自序

杨 玲 玲

近年来，由于现代医学之副作用屡次被发现，以及中药之药效缓和、副作用少之优点日益为世人所重视，加之，难治之症逐渐增加，在现代医药束手无策之际，中医中药遂成为国人祈求之灵药。

笔者自当选第十一届十大杰出女青年后，由于研究工作受到国家、社会之肯定，以及在政府的奖励研究下，拥有国内中药设备最齐全之研究室，方能有机会和社会中各阶层人士接触，并参与老人、贫户之社区服务，使我了解大多数国人仍是相信中药的药效。

二年前应中国时报生活版陈主编之邀请，开辟“中药新方”专栏。于是想藉新闻媒体告知国人如何正确地使用中药，并于各文中加入现代科技对中药之研究成果，共同解开中药治病的神秘纱衣，让读者能进一步知道中药是多么科学

化，消除国人对“中药不科学”之错误观点。实际上“中药不是不科学化，而是缺少科学之实证。”以现代生物、化学科技已能证明，传统中药方剂相当科学化，使我期望能每天二十四小时沉醉于“中药之研究”，并将研究成果献给世人。

“预防重于治疗”、“药补不如食补”是本书的最大目标，因此乃以日常食疗系列为主，介绍常用且具有补益、美容之中药食谱，告诉你如何制作成各种汤类、粥类以及饮用之百草茶类。各文并备注疗效及注意事项，期能协助读者吃出健康。

家母、外子之学识、精神鼓舞是我完成本书之最大泉源；本学院创办人胡水旺博士为本书写序，情谊弥笃；中国时报蔡珠儿小姐不厌其烦协助校缮，以及常春月刊林主编铃埭、文经社吴社长、苏主编之大力帮忙，本书才得以与读者见面。由于研究工作忙碌，与众多读者每日来函催促，本书付梓仓促，鲁鱼之误，在所难免，尚祈海内外诸先进同好，不吝指教。冀能渐符所期，感甚幸甚！

一九八八年五月

于台北医学院药学研究所

目 次

序 ·

中药治病 (自序)

概 说

认识中药

实用中药常识	(11)
中药之药性论	(15)
中医之证候分类	(19)
服用中药的禁忌	(22)
中药治疗法	(26)
认识体质吃出健康	(33)

中药食补系列

回复体力的人参	(53)
中国传统产妇食补——麻油鸡	(55)
女性补血传统食疗——四物汤	(61)
冬令进补——十全大补汤	(68)
健胃补脾——四神汤	(79)

中药食疗系列

人参鸡汤	(89)
清蒸人参鸡	(89)
当归鸡	(90)

黄芪鸡	(91)
鸡肝汤	(91)
淮杞炖羊肉	(92)
淮杞炖鸡肉	(93)
猪胰黄芪汤	(94)
猪胰薏苡汤	(95)
猪胰荸荠汤	(95)
薏米炖鸡	(96)
金针鸡丝汤	(98)
川芎鱼头汤	(99)
三色鱼片汤	(100)
羊肉当归汤	(101)
牛膝杜仲汤	(102)
燕窝清汤	(103)
银耳清汤	(104)
冬虫夏草炖鸡	(105)
烧酒鸡	(106)

蔬菜食疗系列

山药清汤	(109)
莲藕排骨汤	(110)
银耳莲子汤	(111)
藕镶肉	(111)
蜜汁莲子	(112)
莲藕牛腩汤	(113)
荷叶饭	(114)
发菜三丝汤	(115)
枸杞清汤	(117)
银耳清汤	(117)
芦荟排骨汤	(118)

茉莉花清汤	(119)
牛蒡炒肉丝	(120)
牛蒡莲藕炖排骨	(121)
昙花	(121)
大蒜鸡汤	(123)
葱爆牛肉	(124)
西瓜排骨汤	(125)
冬瓜汤	(126)
芹菜炒肉丝	(127)
九层塔炖鸡	(129)

百草茶系列

鱼腥草茶	(133)
麦芽茶	(134)
夏枯草茶	(135)
菊花茶	(136)
决明子咖啡	(137)
金银花茶	(139)
绿豆清茶	(140)
茅草根茶	(141)
桂圆茶	(142)
生津补气茶	(143)
薏苡仁茶	(144)
杏仁茶	(145)

粥品系列

清粥	(149)
山药粥	(150)
罗汉粥	(151)
薏苡仁粥	(152)

茯苓粥	(153)
桂圆粥	(154)
蚬仔粥	(155)
淡茶粥	(156)
美颜补血粥	(157)
滋养强壮粥	(159)
北方腊八粥	(160)
南方腊八粥	(161)

附录：常用中药材之性味及药效

概 说

健康是人们共同的愿望，中国人使用药物治疗溯自口传医药知识和神农尝百草，由于文字的发明，古代中国用作药物的草根、树皮、动物、矿物、化石等，都被记载于历代本草经典中，这些都是我国医药智慧的结晶。本书介绍的中药新方系列，经实证确具有治疗之效，能使你达到长寿、回春、强壮、美容、治病的目的。

科技融入，消除夸大臆测，健康有保障

中国医学是一种形而上的医学，医疗的诊断，著重在望、闻、问、切，不过，若能加以现代医学临床生化诊断、微生物诊断、电脑断层扫描等新的科技配合，将可缔造中国医学的另一新里程碑。而在治疗方面，中药方剂的生物活性，可用生药学、药理学、有机化学及生物化学等方法加以阐释，使得对中药的神秘玄说或种种夸大臆测，自然地消除，如此对人体健康的“保障”，当然也就更具说服力。

中药无副作用吗？

一般人观念中，总认为中药没有副作用，其实不然。不过中药较为缓和，那倒是事实。通常，药物分有毒、无毒、剧烈、缓和等不同的性质，因此在用药上也有禁忌，例如妇女在妊娠期间，当然对使用药物的禁忌不可不注意。此外，临床上因病情的变化、体质的强弱、年龄的大小、风土习惯的不同、患病期的长短，也都是选用治疗方剂加减运用的指标。

有关中药的治疗，在临床上是以“方剂”治疗的，也就是由两种以上的药物配合来治病，而在药物的配佐前，应先对药物的药性及配佐间的宜忌加以认识，配合正确才可加强药效、降低毒性，否则，配合不当时，仍会有副作用发生。

健康是人们共同的愿望，古代中国用作药物的草根、树皮、动物、矿物，以迄化石等，都是人类智慧的结晶，也是由神农尝百草以来，传统经验医学的特色。而中医治病是辨证论治，不但要看一个人的局部病变，而且还需从整体着

眼，也就是相同的疾病，不同的人，则依病位、病性、病势的不同，应选用不同的治疗药方。

中药治本吗？

治病时，有人说“中药治本，西药治标”；其实，标或本是一个相对的概念。实际上治疗病，需先分清疾病的主次先后和病情的轻重缓急，从而确定治疗的方法和步骤，也就是治病求本，急则治标，缓则治本，以及标本兼治等治疗原则为主。

伟大的经验医学

药物的性能乃指药物的药性和效能，每一种药物都有一定的性能，关于中药、草药的性能知识，是我国历代祖先在长期和疾病作战的实际经验中，所得到的用药规律。

药食同源

我国以农立国，所谓“药食同源”，早年人类尚无医药之时，日常生活中的姜、大枣、桂枝、五香等，不是既为食又为药吗？正因为中药较为合乎自然，因而也容易被人体吸收适应。预防重于治疗，平日均衡之摄取营养及配合食疗，有助于健康之恢复。

药物一般可分为西药和生药，生药乃指天然之植物、动物、矿物，而本草书上所载及中医师所用者曰“中药”，另有各地民间相传应用者曰“民间药”，其间用法各异。

期待中药之疗效

当人们对现代医药（西药）有不安全感或绝望时，常会

想使用中药治疗，这通常包括下列几种情况：

(1) 精神不安、情绪不定的患者，需服用精神安定剂的，一服用即能安眠，但长期服用则会产生药物中毒，常听见患者诉说肝脏不好，更加重心中的不安感，而想改服用中药。

(2) 许多关节疼痛之妇人，痛时服用固醇类剂，痛立即消失，一旦药停止则痛即接踵而至，非连续服用不可，相对的副作用亦产生了，虽尽量不想去吃药，但痛得不得不再吃，而想改用中药治疗。

(3) 许多有气喘小孩的母亲，常想到孩子气喘发作时的痛苦，虽然立刻服药即缓解其病况，但不能治愈断根，只有如此反覆治疗。所以当她们听到中药能由体质改善而达到根治之效果时，便想使用中药。

(4) 绝症病人，经医师诊断，宣判现代医药无法治愈时，乃祈求中药治疗之奇迹。

揭开传统中国医药学之面纱

人生病了，首当求“正确的诊断”以及“对症下药”，方能药到病除。传统中国医学的“望、闻、问、切”加上现代医学科技应用生化、微生物、免疫、病理诊断、超音波扫描、电脑断层扫描、X光等诊断仪器的辅助，已能相当正确地诊断病情。然而安全、有效的医疗及药物，则有待医药学家的钻研开发，特别是既难治、罹患率又高的病，如癌症、乙型肝炎等。

国人在潜意识中，普遍存有“中药”、“西药”之分，而中药治疗最为深入民心，且与日常生活相融合，例如我们

膳食中常燉食的当归鸭、枸杞鳗、烧酒鸡等即是。同时，据调查，有百分之八十以上的民众仍深信，西医、西药无法治疗的病症，可转而求助中药治疗。

然而，在科学昌明的今日，诸事都需“科学佐证”，方能为世人所承认。中药在我国有近五千年的悠久治疗史，迄今仍被医药界公认具有治病的疗效；近年来，欧美各国且争相研究，但我们始终缺乏科学、系统化的中药研究。诺贝尔奖增加“传统医学奖”旨在鼓励研究传统医学，中药应是最值得研究的一项。

中药虽然是形而上的理论，是积数千年来与疾病战斗的治疗经验，也是国人数千年来维系健康的功臣。近年来政府大力提倡“科技整合”、“中西医药一元化”，这正是推展中医、中药当急之务，也是治疗上药不分中、西，旨在治病。而传统中国医学在病理、诊断、预防、治疗的理论和原则，亟待现代医学及生物科技提供进一步的佐证，以肯定其真实价值。

药补不如食补

“药食同源”是中国医学之特色，最终目的是应用医药以治病，最高理想是“预防医学”。近年来由于各国提倡自然疗法，普遍重视预防医学，认为以合成药物治疗人体是非自然的，主张由自然食物中进行身体的修补工作，正是国人所谓“药补不如食补”。

以中药为佐料，作成具有药效之食品汤汁，不但具有补疗与进补之效果，也增加食的情趣，且可免除日常速食品中添加有害物质的烦恼。本书③～⑦篇所介绍的中药食谱系