

中藥茶飲食補 滋養臟腑的平衡

文·圖／中醫內科 主治醫師 陳沛先



中醫養生之道，很多人以為就是用中藥調理身體、針灸穴位按摩經絡才是正規的養生方式。但中醫其實更注重的是日常生活，從飲食調理、運動習慣、睡眠規律及壓力調適，讓人從基礎根本調整，恢復身體各臟腑的平衡與協調。

飲食調理，我們可以透過不同類型的茶飲來達到保健的效果。本文介紹常見的茶飲，包含簡易處理外感的薑糖茶、養肺滋陰潤燥的銀耳蓮子湯，和補氣提升免疫力的黃耆枸杞茶。另外，本院中醫部也有製作茶包或湯液包供調理身體，助您輕鬆養生。

一 薑糖茶

薑糖茶是一種最簡易的處理外感的茶飲。外感與現代醫學的感冒、流感等相似，中醫的治療初期會從解表，也就是用透汗的方式來緩解症狀。國內外民間都有類似的方法，用生薑、薑等辛味的食材，配合雞湯或蜂蜜等補



充體力的食物，同步發汗及增進體力，在初期解除感冒症狀。這邊提供薑糖茶的做法讓大家可以參考。此茶飲須注意，燥熱體質者要小心服用。

材料

生薑（一段，與手指兩節等長，切片或切絲），二號砂糖或黑糖（依喜歡的甜度調整），水800ml

煮法

- 1 **瓦斯爐**：鍋子內加入水，水煮滾後加入生薑煮5-10分鐘，加入糖再次煮滾後關火，趁溫服用。
- 2 **沖泡**：建議把生薑切絲，放在杯底，加入糖，再沖熱水。可回沖1-2回。

比較生薑與老薑

市場上可以見到生薑與老薑。生薑表皮黃褐色、切面偏淺黃色，切開會稍微出汁。老薑外皮灰黃色，切面暗黃色。生薑藥性辛溫，散寒解表，多拿來處理外感風寒，溫通四肢；老薑藥性辛熱，溫中散寒，常用在脾胃消化差，生理期不適。

二 銀耳蓮子湯

銀耳蓮子湯屬於食補的一種，具有滋陰潤燥的效果。當身體陰虛，代表陰液不足，無法滋潤各個臟腑器官，會出現的症狀包含口乾舌燥、咽乾偶乾咳、眼乾、皮膚乾、便秘大便乾。銀耳蓮子湯尤其適合在需要長時間說話，容易口乾喉嚨乾，久咳的人。此茶飲屬於平性的，一般人也皆可飲用。



材料

銀耳（新鮮白木耳或乾燥白木耳一朵）、紅棗3-5顆、枸杞10-15顆、蓮子半碗、水1500cc，少許冰糖（最後才加入）

煮法

- 1 處理白木耳：新鮮與乾燥白木耳有不同處理方式。
 - ① 新鮮白木耳：沖洗後，去掉蒂頭，手撕成適合入口的大小（約2公分）。
 - ② 乾燥白木耳：先泡發至少1-2小時去掉蒂頭，剪成適合入口的大小（約2公分）。
- 2 蓮子需要先沖洗後浸泡，至少1-2小時。紅棗、枸杞沖洗後備用。
- 3 煮法可以分為用瓦斯爐、電鍋、悶燒鍋、壓力鍋等方式。
 - ① 瓦斯爐：在不鏽鋼鍋中加入水1500cc，將所有的材料加入，大火煮滾後轉中小火維持在煮沸的狀態，煮約25-30分鐘，用湯匙舀起呈現勾芡的狀態即可，再加入冰糖調味煮滾後完成。

- ② 電鍋：在內鍋加入水1500cc和所有的材料，外鍋放兩杯米杯水，蓋上鍋蓋按下開關，電鍋跳起後，悶20分鐘。之後內鍋再加少許冰糖，外鍋再放半米杯水，蓋上鍋蓋按下開關，電鍋跳起後，即完成。

- ③ 悶燒鍋：在內鍋中加入水1500cc，將所有的材料加入，放到瓦斯爐上，用大火煮滾後轉中小火維持在煮沸的狀態，煮約10-15分鐘。之後內鍋移到悶燒鍋裡，蓋緊蓋子。約3-4小時後，將內鍋移回瓦斯爐上，加入少許冰糖，煮滾即可食用。

- ④ 壓力鍋：將所有材料加入，並加入水1500cc。壓力鍋模式可以選煲湯模式，煮約20分鐘，洩壓後，再加入冰糖，煮滾即可。

- 4 煮好的銀耳蓮子湯可以用保鮮盒或塑膠袋分裝成3-5份。冷藏可以存放7-10天，冷凍可以保存約6個月。冷凍的銀耳蓮子湯可以不用解凍直接煮來吃。

三 參耆枸棗茶

時常覺得疲倦，提不起勁，需要喝點咖啡、提神飲料幫助精神恢復的人，可以參考此茶飲。黃耆枸棗茶可以補氣，提升體力，久服可提升免疫力，堅強面對病毒肆虐。對於氣血虛弱、手足冰冷、容易疲倦者最適宜。但如果嚴重口乾舌燥口氣重、煩躁易怒、嚴重便秘者，或是有免疫相關疾病者則不適宜此方。





材料

西洋參三錢（9g）、黃耆四錢（12g）、枸杞三錢（9g）、紅棗三錢（9g）、水500-1000cc

煮法

- 1 瓦斯爐：**所有藥材簡單沖洗一下。在不鏽鋼鍋中加入水500-1000cc，將所有的材料加入，大火煮滾後轉中小火維持在煮沸的狀態，煮約25-30分鐘。可溫服或保存在冰箱一周。
- 2 沖泡：**所有藥材簡單沖洗一下，手工剝碎或拿廚房剪剪小塊，放到杯中，用500cc熱水沖泡10-15分鐘，可回沖3次左右。所有藥材皆可食用，當日需飲用完畢。

比較西洋參和高麗參

參類可以分為白參和紅參。從切面是白的或紅的可初步區分。白參常見的代表如西洋參，紅參則是高麗參。依中醫理論，白參多為涼性，紅參多為溫性，紅參的溫補性較強。如果希望用參類補體力，容易上火的人不建議用紅參。

四 其他茶飲

如果覺得自己煮或沖泡茶飲麻煩者，

也可以考慮本院自製的湯液包。針對年長者有設計一款活力煥采飲，具有氣血雙補、調節免疫的效果。如果希望能預防感冒、緩解感冒初期不適的茶飲，包含防疫茶（茶包）和中醫大抗冠方劑（茶包或湯液包）。想提升體力則有生脈益氣飲（湯液包，西洋參為主）和甘之飲（茶包、湯液包）。

一般而言，薑糖茶及銀耳蓮子湯屬大眾皆可飲用的，黃耆枸杞茶及本院中醫部製作的茶包或湯液包則建議需要經過中醫師評估體質，再來服用。☺

