

# 如何煎好一帖中藥？

文·圖／藥劑部 藥師 張坤隆



大部分家庭都煎煮過中藥，無論治病或藥補，藥要煎得「好」，需要一點真功夫。明代名醫李時珍說過：「凡服湯藥，雖品物專精，修治如法，而煎藥者魯莽造次，水火不良，火候失度，則藥亦無功。」可見除了精湛的醫術，還要有質量好的藥物，要使質量好的藥物產生最好的藥效，煎煮過程是重要關鍵。

## 煎煮中藥基本常識

正確的煎煮中藥可以提升藥物療效，達到預期的目的。以下為煎煮須知：

**煎藥器具** 煎藥容器以砂鍋為佳，其次為彩色鍋、不銹鋼鍋，忌用鐵鍋、錫鍋、鋁鍋。因為這些金屬元素會與藥液中的成分發生化學反應，輕則降低療效，重則產生毒性副作用。

**用水** 一般用純淨冷水，如自來水，勿用不乾淨的井水。

**火候** 先用武火（大火），煮沸後改用文火（小火）。煎煮期間，不宜頻頻打開鍋蓋，以免藥汁溢出及水分迅速蒸發。一般藥材在煮沸後，再煎煮30-40分鐘即可，若屬發散藥或芳香性藥材，應避免久煎，防止香氣揮散、藥性損失。補養藥或藥膳煎煮時間可較久，使有效成分充分溶出。

**煎藥方法** 先將藥物放入鍋內，加入藥鍋內的冷水（常溫水），以超過藥面1-2公分為宜，如有藥材浮在水面上，需稍加攪拌，浸泡約30分鐘再行煎煮。一帖藥可煎兩次，第一煎藥汁較濃稠，第二煎則較淡薄，把兩次的藥汁混合均勻後再服用。

**煎藥用水量** 加水過少，藥物的有效成分不易溶出；加水過多，煎煮時間勢必過長，部分成分易遭破壞。加水量要根據飲片質地的疏密、輕重和劑量的多寡來適當增減。藥液濾出後，藥渣在丟棄之前應適當擠壓，使有效成分能充分、完全地釋放。這樣得到的藥液，藥性更完全，也更能確保療效。



不銹鋼鍋傳熱快，煎藥時要特別留神以免焦鍋

### 煎煮方法因藥而異

由於藥物的性質、臨床應用不同，所需入藥煎煮時間不同，所以有以下不同的煎煮方法：

- 先煎** 礮石類藥材的有效成分較難溶出，先煎煮20分鐘後，再放入其他藥物，繼續煎煮。這類藥物會用過濾袋裝起來，如牡蠣、磁石、珍珠母、石膏等。
- 包煎** 車前子、紫蘇子、旋覆花、蠶砂、滑石、葶藶子、蒲黃等，加熱易變成糊狀或漂浮在藥液水面上，不便煎煮和服用，宜用紗布包煎。
- 後下** 有些藥物含有較多的揮發性成分或屬芳香類藥物，煎煮時間過長，有效成分容易揮發散失，影響藥效。這類藥要另外包，等其他藥煎煮到將起鍋前10分鐘，再放入一起煎煮，如薄荷。大便秘結者，所用中藥生大黃，後下，因為久煎會使瀉下力減弱。
- 沖服** 一些比較貴重的藥材，如川七、肉桂、天麻等，如果與其他藥物一起煎煮，較為可惜，因此要研粉給藥。當藥煎好，以藥汁配合這些藥粉一起服用。
- 烱化** 把膠質類藥物，如鹿角膠、阿膠、龜板膠等，投入煎煮好的藥汁中，利用藥汁的熱度，使其完全溶化。
- 剝開** 紅棗的外皮較厚，成分不易煎出，在煎煮之前，須先剝開。
- 壓碎** 如桃仁、豆蔻、茯苓等，通常，中藥房會先行搗碎後再給藥，但茯苓是片狀的，在煎煮前加以捏碎即可。

### 中藥的儲存及服用

1. 尚未煎煮的藥材應放置陰涼處，或放在冰箱冷藏，以免發黴、蟲蛀或變質。
2. 未服用的煎液，宜放置冰箱保存，待飲前再隔水加溫後服用。
3. 一般藥物宜在飯後溫服；滋補藥物宜在飯前服用；會刺激胃腸的藥物宜在飯後服用；瀉下、驅蟲藥物宜空腹服用。服用時間請遵從醫師指示。
4. 服藥期間，忌食冷、油膩之品，以免影響藥物吸收。
5. 避免與茶葉、咖啡或牛奶等飲料同時服用。



砂鍋傳熱最均勻

爲什麼中藥煎煮前先要浸泡？因爲中藥是經過加工炮製的飲片，其細胞壁、導管皺縮，組織外表變緊密，水分不易滲入和溶出。煎煮前先用涼水浸泡，藥材變軟，細胞膨脹，有效成分溶解，濃度高，形成高滲透壓溶液，因此一加熱便能迅速溶出有效成分。有些藥材含澱粉、蛋白質較多，如不經浸泡就立即煎煮，會因加熱而使藥材表面的澱粉糊化，蛋白質凝固，水分不易進入藥材，有效成分溶不出來，無法充分發揮藥效。

### 中藥下鍋前要洗嗎？

中藥煎煮前要不要先洗一洗呢？很多人都有這個疑問。其實，中藥從產地到藥房已經過淨選過程，如果沒有雜質污染，是不需要水洗的。當然，每個藥房的藥材品質不一，有的藥材會摻雜泥土等雜質，可透過水洗淨選去除汙染物。

#### 水洗中藥時應注意事項：

1. 草類中藥，易沾有泥土、砂石、禽糞等雜質，水洗動作要迅速。因爲有的藥材含糖和甙類等水溶性成分，浸泡後再洗，藥效會降低。
2. 藥材中如果有桃仁、杏仁、龍骨、滑石粉等包煎藥物，請先取出，因爲水洗易使粉末包煎藥物流失，影響藥效。

好的藥材，需要正確的煎煮方法。民眾只要能掌握以上煎煮中藥要領，必能使藥物發揮最好的療效。🌿



補養藥煎煮時間可比芳香性藥材較久