

中華民族在幾千年以來與疾病征戰、追求健康長壽的歷史中，累積了非常豐富的食療經驗，它們是中國醫藥學的重要主成份，也是中華民族的科學文化遺產。何謂藥膳？藥膳乃是在中醫藥理論指導下，利用中藥和食物，經由烹調而成的美味佳餚，它具有預防、治療疾病、保健益壽的作用，故又稱為「食療」，亦即「飲食療法」。我國古代即有「醫食同源」的說法，此顯示列祖列宗在生存奮鬥的過程中，有「醫療」的開始就有「食療」的概念。而藥膳食療更因為取材便利，簡單易行、療效顯著、安全無毒、給藥途徑方便等優點，故可一直流傳下來。

藥膳源流 神農本草經為藥膳的始祖。「上品一百二十種為君，主養命以應天，無毒，多服久服不傷人，欲輕身益氣，不老延年后，本上經。」屬營養強壯藥，如人參、茯苓、大棗、枸杞子、五味子、地黃、川芎等可經常服用。但丹砂、朴硝等雖列為上品，是否可多服、久服則有待斟酌。「中品一百二十種為臣，主養性以應人，無毒有毒，斟酌其宜，欲遏病補虛羸者，本中經。」指對疾病有治療效果，如當歸、黃耆、芍藥、百合等，可斟酌使用於藥膳中。如四物湯(和濟局方)主治貧血、更年期障礙、產前產後諸病症。其組成包括地黃(滋補、本上品)、當歸(補血、本中品)、芍藥(養土、本中品)、川芎(行氣、本上品)。「下品一百二十五種為佐使，主治病以應地，多毒不可久服，欲除寒熱邪氣，破積聚愈疾者，本下經。」指有劇毒之藥物，如大戟、附子、莞花、杏仁等。「何首烏雞」藥膳中常含有附子，應考慮其使用量、身體狀況及季節使用。內經為最早記載用藥膳治病的書籍。食療本草為現存最早之藥膳專書，為唐朝孟顯所著，其總結唐代以前之藥膳方一百三十八種。藥膳食療的理論基礎

- 1.醫食同源，養醫兼備。「神農嘗百草以療民疾」，發現某些動、植物兼具裹腹充飢與治療疾病(藥物)的雙重功能，為藥膳食療之物質基礎(食物)。
- 2.藥食同用，療效顯著。扁鵲：「安身之本，必須於食；急救之道，惟在於藥。不知食者，不足以全身；不明藥性者，不能以除病。」又云：「食能排邪，而安臟腑；藥能宜神養性，以資四氣。故醫者需深知食藥二性，服食即可當藥爾。」
- 3.先食後藥，減少毒性。「有病先以食治，食治不癒，然後命藥」、「大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；無毒治病，十去其九；穀肉果菜，食養盡之；無使過之，傷其正也，不盡，行復如法。」某些藥物具有毒性及副作用，使用時應減低其用量，以降低其毒副作用，未盡之部分則「以食盡養之」以竟其全功。

藥膳與減重

- 一、藥物療法 藥物療法是根據肥胖的病因病機採用中藥複方或單方進行治療，以調整臟腑功能，祛除脂痰等病理因素，從而達到減肥的一種療法。一般認為肥人多痰濕，立法選方多以化痰利濕為主。近年來，對肥胖病因的認識漸趨完善，中藥治療肥胖已從單純的化痰攻下轉向扶正祛邪、標本兼顧。目前常用防治肥胖之法有：健脾益氣，如防己黃耆湯；利尿除濕，如澤瀉湯；祛痰化濁，如導痰湯、白金丸等；補腎，如還少丹；調肝，如七消丸；通腑，如防風通聖散；理氣活血，如三花減肥茶。分析有關資料；可將防治單純性肥胖症的常用藥物分為下列六類：
 - 瀉下消導藥：大黃、番瀉葉、牽牛子、山楂、穀芽、麥芽、神麥曲、萊菔子等。
 - 祛痰化濁藥：半夏、白芥子、陳皮、厚朴等。
 - 活血化瘀藥：川芎、丹參、益母草、牛膝等。
 - 利尿滲濕藥：荷葉、澤瀉、茯苓、薏苡仁、車前子、防己、茵陳、梔子、虎杖、夏枯草等。
 - 健脾益氣藥：黃耆、黨參、白朮、蒼朮等。
 - 養血滋陰藥：當歸、地黃、芍藥、何首烏、枸杞等。臨床治療本病可辨症選方或專病專方、或酌加專藥以增強療效。現代醫學治療肥胖症有許多副作用和禁忌症，某些藥物的療效也未必可靠。而中醫藥治療肥胖症則具有更為廣闊的前景，能改善體質延年益壽。推測減肥中藥複方可能通過調節脂肪、碳水化合物等物質代謝和能量代謝、調節內分泌功能等途徑發揮作用。
- 二、食物療法 食物療法是把一定的藥物和食物經過適當配伍和特殊加工後經烹調而製成的具有藥用效果的特殊食

品，並運用於臨床，以治療疾病。將苦口良藥變為美味藥膳，滿足了人們的口味要求，可以長久服用，尤其對於慢性病的調養更為適宜。中醫認為肥人多痰少氣，故食療應注意培補脾氣，化痰除濕，避免肥古厚味、礙脾滯胃之品。常選用黨參、白朮、茯苓、薏苡仁、陳皮、赤小豆、冬瓜、荷葉、山楂、米更米、鯉魚、鴨肉、萵苣、海帶等。食療品種有茶、粥、羹、湯、酒、菜肴、糕點等，如烏龍茶、冬瓜粥、鯉魚湯、山楂肉片。經常食用，有祛病延年、輕身健體之效。

常用藥膳減重藥物簡介 中醫藥膳常用的減重主要成份為：麥芽、山楂、烏梅、陳皮、川芎、丹參、荷葉、茯苓、赤小豆、澤瀉、薏仁、車前子、淡竹葉、黃耆、黨參、白朮、當歸、熟地黃、枸杞、何首烏、山藥、蓮子、石膏、羅漢果、甘草。

減重藥膳方舉例：

五穀飯 藥材：薏仁 1/4 杯 材料：米更米 5/3 杯、糯米、1/2 杯、大豆 1/4 杯、紅豆 1/4 杯、玉米 1/4 杯、粟 1/4 杯、鹽少許 前處理：大豆洗淨用清水浸泡一夜，備用。紅豆洗淨用熱水浸泡片刻，備用。玉米、糯米、米更米洗淨以水浸泡片刻，備用。薏仁、粟洗淨備用。 烹調步驟：將全部材料水分瀝乾，放入電鍋內鍋裡，加 3~4 杯水，及少量鹽。電鍋外鍋放 1~2 杯水，與平常煮飯方式相仿。

薏米茯苓粥 藥材：薏仁一杯、茯苓三錢 材料：米更米一杯、雞胸肉一小塊、香菇四大朵 前處理：薏仁以水多次清洗後，泡在足量熱水中一夜，備用。米更米淘洗乾淨後以五杯水浸泡一小時。香菇泡軟，去蒂，切成小塊狀。雞肉去皮及黃脂，切成小塊狀。茯苓以水稍洗，瀝乾水分。 烹調步驟：將薏仁過濾加水，以大火加熱，待開後，轉小火續煮至以手指可壓扁的程度。米更米大火加熱，待開後轉小火，除去浮沫，如雞肉再煮 30~40 分。將煮過的薏仁和米更米合併，再加入茯苓及香菇，煮至呈粥狀即可。

山楂粥 藥材：山楂 30 公克 材料：米更米一杯、雞胸肉一小塊、香菇四大朵 前處理：山楂以水稍清洗，備用。米淘洗乾淨，備用。 烹調步驟：山楂加適量水煮約 30 分，過濾留山楂濃汁。將山楂汁與米同煮成濃稠狀。加適量糖調勻即成。

赤豆鯉魚 藥材：赤小豆 1.5 兩、陳皮二錢 材料：鯉魚一尾(約一斤半)、胡椒粉、鹽少許，生薑、蔥、辣椒適量 前處理：將鯉魚去鱗、鰓及內臟，洗淨備用。赤小豆、陳皮洗淨，泡水 30 分鐘備用(浸泡水留作湯用)。生薑切片，蔥、辣椒切絲備用。 烹調步驟：陳皮塞入魚腹內，置於砂鍋中，如水至淹過將赤小豆、魚為準。加 3-5 片生薑，並以胡椒粉、鹽少許調味。入蒸籠蒸 30 分鐘，待鯉魚熟即可移出，另加適量蔥絲、辣椒絲即成。

冬瓜參耆雞湯 藥材：黨參 3 錢、黃耆 3 錢 材料：雞肉一斤、冬瓜一斤、米酒、鹽適量 前處理：雞肉洗淨切塊，過沸水備用，冬瓜洗淨去皮切塊備用。黨參、黃耆洗淨，泡水 30 分鐘備用(浸泡水留作湯用)。 烹調步驟：雞塊入砂鍋加入黨參、黃耆及其浸汁，如少許米酒，再加水至淹過雞肉為準。大火煮開轉小火續煮 20 分鐘。加入冬瓜再煮 10 分鐘，待冬瓜熟即可。以鹽適量調味即成。

減肥茶 藥材：荷葉 60 克、山楂 15 克、薏苡仁 15 克、陳皮 5 克 材料：上述藥材洗淨用清水浸泡 30 分鐘，備用。大火煮開後轉小火續煮 30 分鐘，過濾即可服用。 處理方式：雞肉洗淨切塊，過沸水備用，冬瓜洗淨去皮切塊備用。黨參、黃耆洗淨，泡水 30 分鐘備用(浸泡水留作湯用)。