



1



2



3

1. 生杜仲削去糙皮，外表面淡棕色，斷面有銀白色絲狀物相連。
2. 生杜仲內表面為暗紫色
3. 炒杜仲外表面與內表面均呈黑色

顧筋骨的杜仲

文·圖／藥劑部 藥師 張坤隆

杜仲這味中藥，很多人都知道它能「顧筋骨」，常用於改善腰膝痠痛，也是坐月子調養身體的重要藥材。相傳古時候有個名叫杜仲的人，經常服食一種植物，後來得道成仙，人們便把這種植物稱為「思仙」、「思仲」，後來索性就直接稱其為「杜仲」。

《神農本草經》記載杜仲的功效：「主腰脊痛，補中益精氣，堅筋骨，強志，久服輕身耐老」。杜仲是杜仲科植物杜仲的乾燥樹皮，藥材呈扁平板片狀或兩邊稍向內捲，將杜仲折斷拉開，斷面有富彈性細密銀白色的膠絲相連。選購時以片大完整、皮細肉厚、絲不易拉斷、質硬者為佳。

杜仲有生杜仲、炒杜仲之分，兩者功效不同。生杜仲用於治療風濕，炒杜仲用於強筋健骨，治腰痠膝軟，一般燉補藥膳多以炒杜仲為主。生杜仲所含富彈性的膠絲較多，炒杜仲含的膠絲較少。杜仲炒過之後，會產生色澤不均的黑色灰渣，外表面與內表面均為黑色。市售的炒杜仲，有的只是加了染黑色素，沒有實際炒過，因此如果撥開的絲不是白色的，基本上表示有染色。以上都可作為選購杜仲的參考。

雖然每當進補總不會忘記加上杜仲這味藥，但需注意，杜仲屬溫補藥物，《得配本

草》謂其「內熱，精血燥者禁用」，《本草經疏》也說：「腎虛火熾者不宜用，需用者當與黃柏、知母同入」。

貴的藥材不一定適合自己，別人可以吃的中藥，自己也不一定能吃。若欲購買中藥進補，最好先諮詢中醫師，了解自己的體質和狀況之後再來選擇適合的藥材，才能確保安全。

食補範例 杜仲排骨湯

材料：杜仲5錢、懷牛膝4錢、桑寄生3錢、枸杞子3錢、紅棗2錢、適量排骨、調味料少許。

作法：1.先將排骨洗淨燙滾後，去掉表面的血水雜質。

2.將藥材浸泡30分鐘，與洗淨燙滾後的排骨一起放入燉鍋中，大火煎煮滾後轉小火，再燉煮約30分鐘，加調味料少許。

功效：杜仲可補肝腎、強筋骨；懷牛膝可活血通經；桑寄生可祛風濕、益肝腎、強筋骨；枸杞子可補肝腎；紅棗可補中益氣、養血安神。☺