

四季藥膳

彭彥文醫師

台北榮總傳統醫學科



藥膳食補

- 中國人一年四季都要補，追求效法自然與天人合一的養生觀念，藥膳也要配合時令節氣，例如：春天補肝、夏天補心、秋天補肺、冬天補腎。
- 四季藥膳配制的原則—春升、夏長、秋收、冬藏。

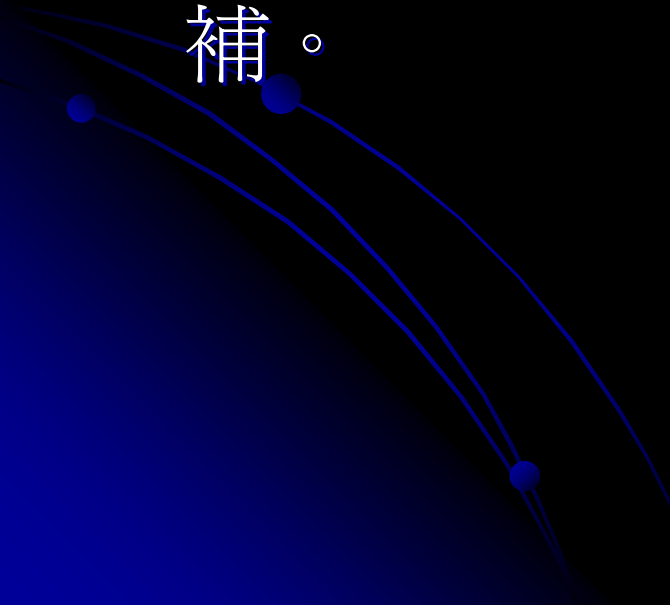
藥膳食補過度產生的營養問題：

1 攝入肉類過量、含油量過高、青菜不足。

2 油脂過多，造成熱量過高—體重增加。

3 藥膳含普林量高，不適宜高尿酸、高血脂、高血糖的人食用。

藥膳食療原則

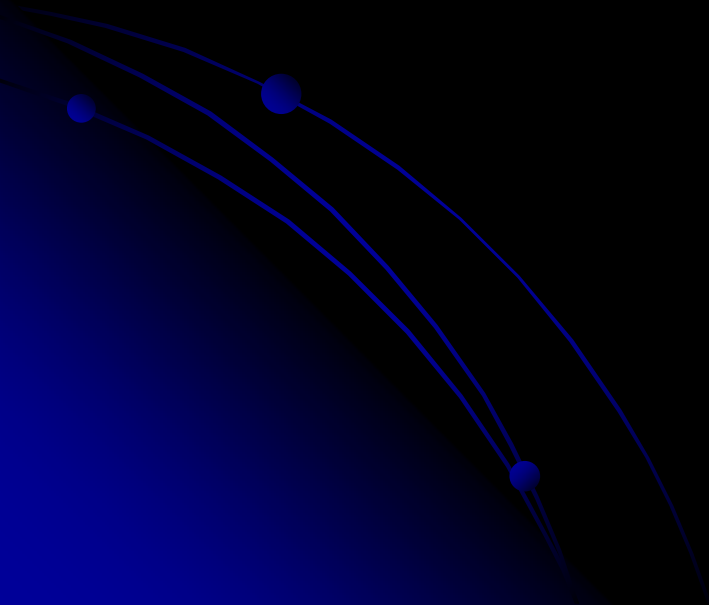
- 「養生之道，在於飲食均衡，有節制」，不要以進補給自己一個大吃大喝的藉口；由自然食物中進行身體的修補與調理，重視平日的均衡營養飲食，勝於單一的進補。
- 

四季藥膳

- 春季：山藥炒蝦仁、四神湯
- 夏季：紅豆薏仁湯、蘆筍排骨湯
- 秋季：鮮藕汁、白木耳蓮子湯、安神忘憂甜湯
- 冬季：羊肉爐、十全大補雞 (八珍)
- 四季皆可食用：四物雞

春季

山藥炒蝦仁、四神湯



山藥炒蝦仁

- 生 藥：枸杞10公克、紅棗10公克。
- 材 料：草蝦仁45公克、新鮮山藥50公克、青椒20公克、紅（黃）甜椒30公克、黑木耳10公克、老薑1片
- 調味料：米酒1湯匙、鹽適量、麻油2茶匙。



營養分析

熱量 (Kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	醣類 (g)	膳食纖維 (g)	膽固醇 (mg)
136.2	11.3	6.5	9.0	1.6	70

作法：

- 1 將枸杞、紅棗洗淨瀝乾水分，紅棗劃兩刀備用。
- 2 蝦仁洗淨擦乾，加鹽酒醃10分鐘備用。
- 3 山藥、青、紅、黃椒、黑木耳分別洗淨切片，薑切絲備用。
- 4 熱油鍋放入薑絲炒香，再炒蝦仁、山藥、青、紅、黃椒、黑木耳等材料，起鍋前則加入枸杞、紅棗等略炒即可。

營養分析：1人份

熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	膳食 纖維(g)	醣類(g)	膽固 醇 (mg)
136.2	11.3	6.5	1.6	9.0	70.7

藥材分析

山藥—性味甘平，健脾、補肺、固腎、益精，為薯蕷屬之蔓性多年生植物，主要食用部位為地下塊莖，山藥屬於補益之品，又有收斂作用，因此凡有濕熱實邪以及大便乾燥者，不宜食用。

枸杞—甘平，潤肺清肝，生精助陽，補虛勞，強筋骨，去風明目，利大小腸，治噎乾消渴。現代藥理研究枸杞除了含糖、維生素、及礦物質等，更含亞油酸、 β -谷甾醇，有人用之治療慢性肝炎及糖尿病。

紅棗—鮮者甘涼，利腸胃，助濕熱，最不利人；乾者甘溫，補養脾胃，滋營充液，潤肺安人，食之耐飢，為脾之果。

蝦—甘溫微毒，通督壯陽，吐風痰，下乳汁，補胃氣，拓痘瘡，消鱉瘕，敷丹毒。多食發風動疾，生食尤甚，病人忌之。蝦為發物，過敏性疾患不宜。

白木耳—甘平，補肺耐肌，活血，治跌撲傷，崩淋血痢，痔患腸風，常食可瘳，黑、白木耳所含成分相同，只微量差別，世人以白木耳珍貴乃因產量較少之故，本草書上並沒有貴賤之分。

薑—辛熱，散風寒，溫中，熱痰濕，止嘔定痛，消脹殺蟲，治陰冷諸疴，殺鳥獸鱗介穢惡之毒。老薑較生薑辛辣之性較重，其能溫胃，刺激食道及胃粘膜，使其充血，凡胃寒之證，例如吐水吞酸泛嘔呃逆現象，最宜服薑。

此道膳食整體而言有改善腸胃道機能、促進乳汁分泌、提昇免疫力的效果。

四神湯

- 材 料：蓮子1兩、芡實5錢、薏仁2錢、茯苓5錢、山藥5錢、豬腸1斤
調味料：米酒一杯、塩少許、水約10杯

- 作 法：

- 1 先將豬腸洗去油脂，用一根筷子將腸子反覆翻面，以一大匙塩，及2大匙面粉洗去表面粘液，再用清水乾淨，如此反覆數次，洗淨後再放入鍋中用水煮15分鐘，取出洗淨，剪成一段段使用。

2 將四神材料連同豬腸放入電鍋中，加入水及米酒（喜歡酒味者起鍋後再放酒）燉煮約 1 小時，起鍋前再加入少許塩即可。

3 豬腸除了用面粉去油脂外，尚可用可樂，因為可樂含蘇打成分，對清除粘膜效果佳，方法簡單，只要將可樂倒入豬腸浸泡數分鐘之後再搓洗，即可輕易去除粘膜油脂。

中藥材分析

蓮子—性味甘溫澀，能治脾泄久痢，白濁夢遺，女人崩帶，及諸血病，亦可清心除煩，開胃進食。新鮮蓮子富含維他命C，銅錳鐵等，為強壯劑，有收澀性。

山藥—見山藥炒蝦仁。

芡實—甘平補氣，益腎固精，耐飢渴，治二便不禁，強腰膝，止崩帶淋濁。鮮者鹽水帶殼煮而剝食亦良。乾者，可為粉做糕，煮粥代糧。具滋養補益、收斂、鎮靜作用。

薏苡仁—甘平，健脾益胃，補肺煖肝，清熱熄風，殺蟲勝濕，故治筋急拘攣，風濕痿痺，水腫消渴，肺痿吐膿，咳嗽血溢，肺胃腸癰，疝氣五淋，乾濕腳氣，便瀉霍亂，無不宜之，脾弱便艱，不宜多食，性專達下，孕婦忌之。

苡米一名薏苡仁，其所含蛋白質及肪脂超過任何穀物之含量，醣量含量則稍少於其他穀物，亦含有少量之維他命 B 1，但富含粘滑膠質，為減肥良品。

現代藥理學研究—苡米可阻止癌細胞生長傷害，苡米煮粥食用可作抗癌輔助食療法。舊傳苡米能墮胎，孕婦不可用，故本草備要及胎前藥禁歌，均列為孕婦禁歌。

茯苓—性味甘平，是一種多孔菌科真菌類，功能滋養，鎮靜，利尿，化濕，健脾，安心神，不僅能強化免疫機能，還能加強抗癌作用。茯苓的利尿作用同時會促進鈉、氯、鉀等的電解質排出，這是由於抑制腎細管的再吸收所造成的結果。因此，經常服用茯苓對老人性浮腫、肥胖症以及癌的預防和治療有很大的幫助。

豬腸—甘寒潤腸，止小便數，去下焦風熱，療痢痔，便血脫肛，治淨煨糜食。食品之中有分大腸和小腸，大腸含脂多，小腸含脂少。

豬的各部位功用

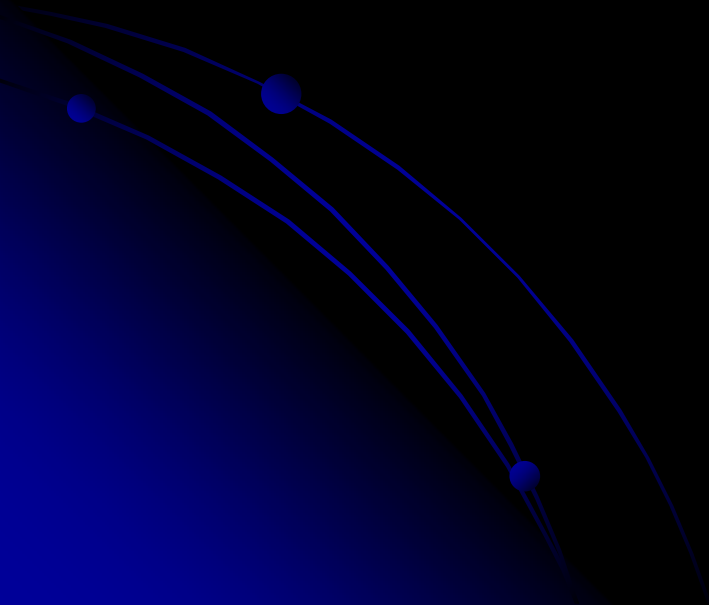
血	心血，用作補心藥之嚮導，取以心歸心、以血導血之意。	尾血，和龍腦（冰片）治痘瘡
肝	主藏血，補血藥用之，入肝明目	雄者良，同夜明砂作丸，治雀目
肺	補肺	肺虛咳嗽
腸	入大腸	腸風血痢
肚	入胃健脾	
腎	鹹冷而通腎	腰痛耳聾

膽汁	苦入心、寒勝熱、滑潤燥。瀉肝膽之疴，沐發光澤。	1 醋和，灌谷道，治大便不通。2 浴初生小兒，永無瘡疥。
豬脬		遺溺疝氣，用作引經藥
豬脂	甘寒，涼血潤燥，行水散風，解毒，殺虫，利腸，滑產。煎膏藥，主諸瘡。	煎膏藥，主諸瘡。
豬蹄	煮湯，可通乳汁（加通草二兩，佳），洗敗瘡	
豬膽汁		寒熱痰喘，痘瘡入目，五痔腸癰

四神湯療效－澱粉含量高，適合腸道較弱者，如老年人、孩童、產婦或術後調養；腸胃道疾病者，如有消化不良、腹瀉等症狀，也可使用，且具抗癌功效，平日也可食用四神湯保健。

夏季

紅豆薏仁湯、蘆筍排骨湯



紅豆薏仁湯 (4人份)

- 材 料：薏苡仁80公克、紅豆100公克。
- 調味料：紅糖4茶匙。
- 作 法：
 - (1) 紅豆及薏苡仁用水浸泡6—8小時。
 - (2) 泡至紅豆脫衣及薏苡仁翻花後加入10杯水煮熟至爛再加紅糖即可。



營養分析：1人份

熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	醣類(g)
172.2	8.4	1.6	31.7

藥材分析

赤小豆—甘平補心脾，行水消腫，化毒排膿，水腫腳氣，水鼓腹大，乳汁不通，諸般癰毒。紅豆有兩種。即赤小豆和相思子，前者顏色赤黯，外形扁而緊小；後者顏色鮮豔，紅頭，黑底、粒圓而飽滿。相思子有毒，不可食用，赤小豆無毒，是豆類中含蛋白質、脂肪較少，含碳水化合物特別多的一種，適合老年人食用。自古以來就有“亦藥亦食”赤小豆之稱。

薏苡仁一見四神湯。

紅豆薏仁湯一整體而言能改善脾胃功能，使臉上痘痘的化膿情形容易消退，女性生理期前的腰部酸重、下肢水腫等不適症狀，亦可服用，但孕婦中後期出現下肢水腫，則不宜吃薏仁，只能吃紅豆湯。

蘆筍排骨湯

- 材 料：黨參3錢、白朮2錢、茯苓2錢、甘草5分、蘆筍6兩、豬小排半斤。
- 調味料：鹽1小匙。
- 作 法：
 - 1將藥材用2杯水以小火熬至剩1杯過濾取藥汁備用。
 - 2.豬小排洗淨切小塊，熱水川燙備用，蘆筍削皮洗淨切小段。
 - 3取一瓦鍋，放入蘆筍和豬小排，倒入上述藥汁和水5杯，放入電鍋以2 1/2杯水蒸熟後再加鹽即可。

藥材分析

黨參—桔梗科植物，性味甘平，功能補中益氣，和脾胃，除煩渴。中氣微虛者用以調補，甚為平安。

白朮—性味甘苦溫微香，為地下根狀莖，功能補肺益氣，燥濕利水，健胃鎮靜，止汗，安胎，滋補，脾虛水腫。主治脾虛泄瀉，飲食不欲，上腹脹滿，慢性消化不良，胃機衰退，結腸炎，肢體浮腫，神倦肢冷，腎性水腫，脾虛自汗，關節風濕病。

茯苓—見四神湯。

甘草－性味甘平，功能補脾益氣，清熱解毒，潤肺止咳，調和藥性，緩急止痛，解百藥毒。甘草含有甜度比糖甜好幾倍的甘草素 (glycyrrhizin)，以及類似荷爾蒙活性的皂素 (saponins)，可改善女性月經稀少，及多囊卵巢造成的雄激素增加和雌激素減少。

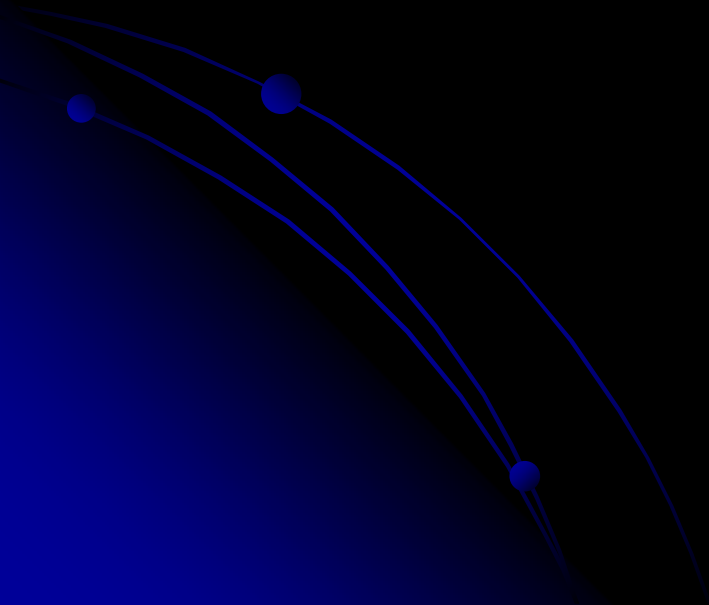
蘆筍－即“龍鬚菜”，性味甘寒，有清熱氣，利小便的功效。含有葉酸，為胎兒神經系統發育必須物質，孕婦宜多攝取；維生素E，為最天然的抗氧化劑；微量元素：硒－具有預防癌症、維持心臟健康的功效；纖維質，增加糞便量、促進腸道蠕動；胡蘿蔔素與維生素A、C、E。在成分分析中發現，蘆筍的胡蘿蔔素與維生素C含量甚豐，遠高過菠菜。

豬肉一爲水畜，性味鹹寒，補腎液，滋肝陰，潤肌膚，利二便，止消渴，惟多食則助熱生痰、動風作濕。

本方能清暑益氣，健脾開胃，適合夏天身倦不思飲食時食用。

秋季

鮮藕汁、白木耳蓮子湯、
安神忘憂甜湯



鮮藕汁

- 材料：鮮藕500～1000公克。
- 調味料：白砂糖少許。
- 作法：
將鮮藕洗淨壓榨取汁，酌加少許白砂糖，即可飲用。

藥材分析

藕—性味甘平，生食生津，行瘀止渴，除煩開胃，治霍亂口乾，療產後悶亂，金瘡止血定痛，殺射網魚蟹諸毒。熟食補虛，養心生血，開胃舒鬱，止瀉充飢。生食宜鮮嫩，據現代分析，藕富含維他命C、蛋白質、脂肪蔗糖葡萄糖澱粉礦物質等，極富營養成份，並含收斂性之鞣質（單寧酸），尤富鐵質，故有止血作用，尤對胃、腸粘膜破裂的出血，婦人子宮出血，男女尿血，牙齦出血等均能治之。對於熱性病，能生津止渴，退內臟之熱。

白木耳蓮子湯

- 材料：蓮子80公克、白木耳4公克。
- 調味料：冰糖4茶匙。
- 作法：
蓮子及白木耳用水浸泡。
將泡好之蓮子及白木耳加8杯水煮熟之後再加冰糖即可。



營養分析：1人份

熱量 (Kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	醣類 (g)
46.9	1.9	0.1	9.9

藥材分析

白木耳—見山藥炒蝦仁。

蓮子—見四神湯。

白木耳蓮子湯—整體而言具有補益脾肺之氣，適合氣虛體力不佳的人，並對臉上膚色較暗沉者，有美白的效果。

安神忘憂甜湯

- 生藥：枸杞4公克、蓮子20公克、百合15公克、桂圓10公克
- 調味料：冰糖5公克
- 作法：
 - (1) 蓮子洗淨，放入沸水中燙過撈起。
 - (2) 將燙好的蓮子放入碗中加蓋悶10分鐘後，取出蓮子，將每粒蓮子撥開取出蓮子心。

(3) 百合洗淨，泡於冷水中。

(4) 將百合、蓮子、桂圓肉一起放入電鍋內鍋中，加水2—3杯，外鍋加水1杯，煮至開關跳起，略冷加入冰糖及枸杞子即可食用。

營養分析：

熱量 (Kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	醣類 (g)
154.8	6.2	0.4	31.6



藥材分析

桂圓—即龍眼，甘溫，補心氣，定志安神，益脾陰，滋營充液，果中聖品，老弱宜之。核小肉厚味純甘者良。然不宜化，宜煎汁飲，外感未清，內有鬱火，飲佔停氣滯，脹滿不飢，諸疾均忌。龍眼肉有補血作用，又能防脫髮，其果肉含蛋白質，脂肪，葡萄糖，蔗糖，維他命AB等，及微量酒石酸，其葡萄糖之含量達27%，故其味甚甜，無論鮮果乾果，絕少酸味，營養強壯之力絕勝，故我國民間常以蓮子肉紅棗同煮為日常食補。

枸杞—見山藥炒蝦仁。

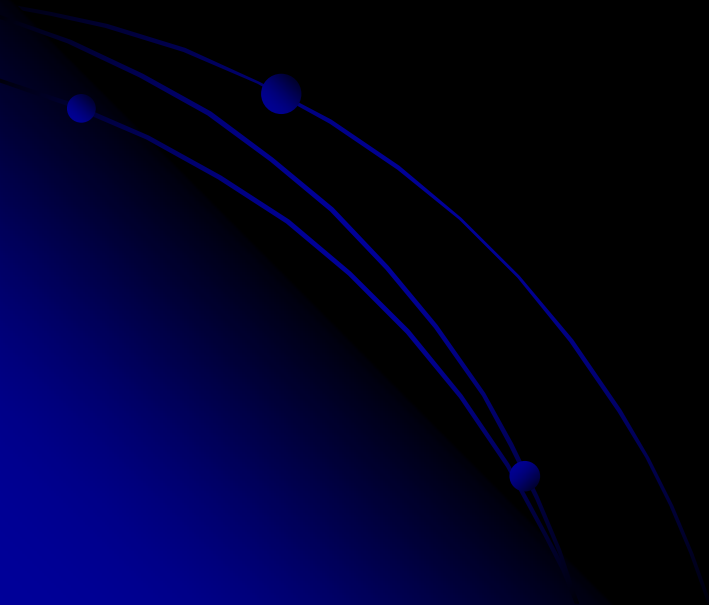
蓮子—見四神湯。

百合一性味甘平潤肺補胃，清心定魄息驚，澤膚通乳，祛風滌熱，化濕散癰。治急黃，止虛嗽，殺蟲毒，療悲哀，辟諸邪，利二便。專治虛火勞嗽，亦可煮粥煨肉。肥大純白味甘而作檀香氣者良。或蒸或煮，淡而食之，專治虛火勞嗽。風痰嗽，中寒便滑者勿食。

本方於更年期婦女因女性荷爾蒙的減少，或多或少會出現一些更年期的症狀，諸如失眠、心悸、潮熱、盜汗、易怒、手足心熱、精神疲憊等症狀。中醫認為是陰虛火旺所引起，本藥膳有清心滋陰安神的作用，尤其是針對失眠、心悸、急燥易怒等更年期情緒方面的問題，有其治療的效果。

冬季

羊肉爐、十全大補雞 (八珍)



羊肉爐

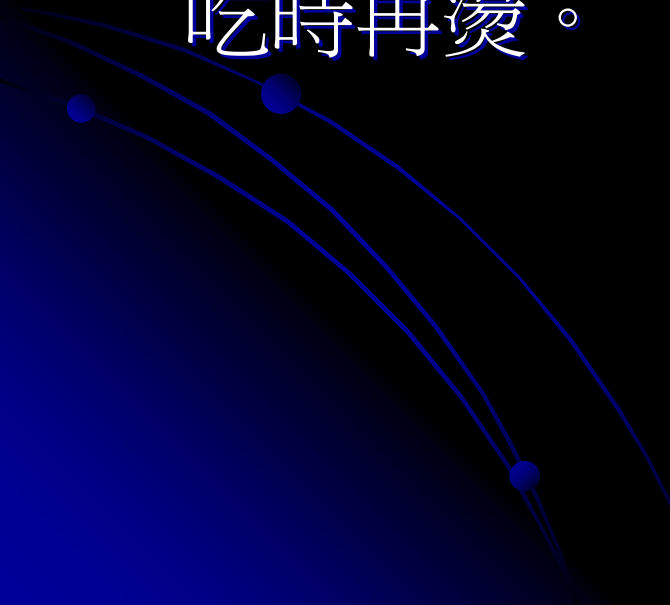
- 材 料：

羊肉塊 6 0 0 g(帶皮，或者羊腱切塊)，老薑 2 大塊，當歸

- 調味料：鹽少許，醬油 1 大茶匙，糖 1 大茶匙，酒 1 杯。

- 作 法：

1 羊肉塊用沸水燙一滾，去血水換清水，放入小燉鍋內。

- 2 高麗菜及茼蒿洗淨，老薑去皮拍開備用。
 - 3 將老薑、當歸及調味料一起放入燉鍋內，用小火慢燉 1 1/2小時，肉愈爛愈好吃。
 - 4 然後放入高麗菜，再煮 20 分鍾即可，茼蒿吃時再燙。
- 

藥材分析

羊肉一甘溫，煖中補氣滋營，禦風寒，生肌健力，
利胎產，癒疝止痛，肥大而嫩，易熟不臃者良，
秋冬尤美。產後虛羸，腹痛覺冷，自治如常，或糜痛
乳少之。或惡露久不產後失血過多，子宮，亦能溫補
食之。古方寒症養蛋白質11。1%，尚含無機鹽、鈣、磷、
如疝之近代優質為豬肉的一半，以羊肉作肴，當以綿羊佳於山
胃。近代優質為豬肉的一半，以羊肉作肴，當以綿羊佳於山
類，含僅為豬肉的11。1%，尚含無機鹽、鈣、磷、
8%及維生素A、B，以羊肉作肴，當以綿羊佳於山
及羊，綿羊則均有效。入藥，則均有效。

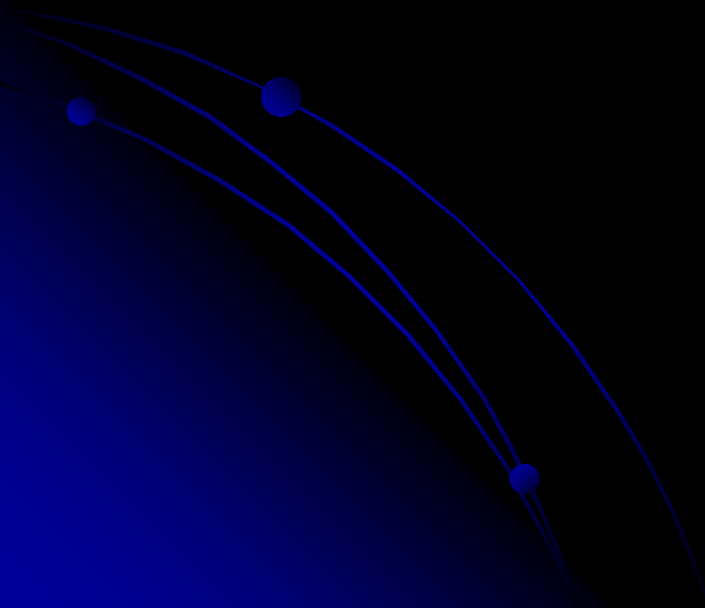
羊的其他部位功用

部位	性位	功用
肝	引諸藥入肝以成功。	目疾內障。
膽	苦寒，益膽瀉熱。	目赤流淚，或痛或癢，晝不能視，夜惡燈光。
脛骨	羊脛骨灰可以磨鏡，羊骨頭可以銷鐵，誤吞銅錢者脛骨三錢米飲下。	
羚羊角	平肝風，清心寧肝	妊娠中風，涎潮忽仆，目弔口噤，角弓反張，名子癇。

當歸一甘辛溫。入肝、心、脾經。當歸既能補血，又能活血，和血，為治血病要藥。長於調經，凡婦女月經不調、血虛經閉、胎產諸症，為常用藥。而外科亦多應用，對腫瘍期的散瘀消腫，潰瘍期的養血生肌，都有良好療效。臨床應用當歸，一般認為當歸身功能補血，當歸尾功能破血祛瘀，全當歸活血和血，現多用全當歸一種，不再區分。又有將當歸放置日久而走油的，過去稱之為「油當歸」，認為功能養血潤腸通便，適用於血虛便秘。

薑一見山藥炒蝦仁

當歸生薑羊肉湯之療效－血虛有寒腹中冷
痛、婦女產後虛寒腹痛、虛寒性痛經、四
肢不溫、夜尿清長、面色青白、虛寒不
足、寒症等皆適用。



十全大補雞（八珍）

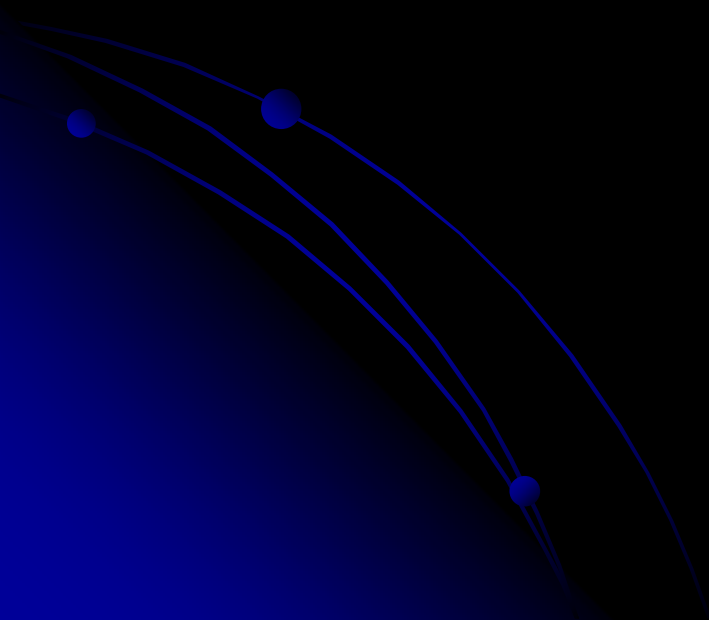
- 材 料：烏骨雞或小母雞1隻，薑3片，黨參10克，白朮10克，白茯苓10克，炙甘草5克，當歸6克，川芎3克，熟地10克，白芍10克，黃耆10克，肉桂2克。
- 調味料：米酒一大茶匙，塩少許，生薑一小塊切片。

- 作法：

- 1．將全部藥材放入紗布袋中(也可用煮咖啡之過濾紙包好，紮好開口即可)

- 2．將已燙除血水之雞，薑及藥袋全部放入鍋中，加適量水及米酒1湯匙，先以大火煮滾，撈除浮沫後改爲小火，燉煮約50分鐘，取出藥袋，加鹽調味即可食用。

- 《注意事項》本方即八珍湯(補氣之四君子湯加補血之四物湯合稱八珍湯)加黃耆，肉桂而成，因此溫補作用較大，據實驗證明，有促進免疫功能及防癌的效果。



藥材分析

白芍藥，有白芍、赤芍兩種，赤芍藥與白芍藥
主治略同。但白則有斂陰益營之力，赤則只有散
邪行血之意；白則能土中瀉木，赤則能於血中活
滯；臨床運用，活血則用赤芍，補血則用白芍。
白芍苦酸微寒，入肝脾血分，能瀉肝火，安脾
肺，收陰氣，斂逆氣。散惡血，利小便，緩中止
痛，益陰除煩，斂汗安胎，補勞退熱。

川芎辛溫，有活血祛瘀、祛風止痛的功能。傳統
用於胸脅疼痛、風濕痹痛、癥瘕結塊、瘡瘍腫
痛、跌仆傷痛、月經不調、產後瘀痛，以及感冒
頭痛、偏正頭痛等。現代用於冠心病、心絞痛及
缺血性胸血管病。有擴張冠狀動脈、增加冠狀動
脈血流量及，心肌血流量、降低心肌耗氧量的作
用。

熟地—性味甘微溫。入心、肝、腎經。能補血滋陰而養肝益腎，凡血虛陰虧、肝腎不足所致的眩暈，均可應用，臨床用於血虛萎黃、眩暈、心悸、失眠及月經不調、崩漏，骨蒸潮熱，盜汗，遺精及消渴等症，本品滋膩，易於助濕礙胃，可與理氣健胃藥如陳皮、砂仁等配伍，減少滋膩礙胃之性。

當歸—見羊肉爐。

人參一生用甘苦微溫，熟用甘溫。大補肺中元氣，可治虛勞內傷，發熱自汗多夢紛紜，嘔噦反胃，虛欬喘促，瘡痢滑瀉，淋瀝脹滿，中暑中風，及一切血證。含有豐富維生素A、E、B2、菸鹼酸、鈣、鐵、鉀和人參皂，它一直被視為強身健體的「長壽之源」，用來增強活力。從藥物學角度看，人參最主要的化合物是ginsenoside saponins，常被用於治療心血管、腦血管、中樞神經系統、肝、血液及造血系統方面的疾病。科學研究還證明，食用人參可調整各種新陳代謝失調，包括血糖和血脂的濃度。而且人參含有類似NGF的生物活性物質，NGF（神經生長因素）是一種神經營養因素，在老年痴呆症的研究中，受到特別的重視。人參能使帶氧的紅血球及刺激免疫力的白血球增加，從而減輕肉體、精神及情緒上的壓力。依據研究的報告，人參對於中樞神經系統同時具有刺激和鬆弛的作用。也有一些實驗顯示，人參能確實防止癌細胞的形成。

茯苓—見四神湯。

白朮—見蘆筍排骨湯。

甘草—見蘆筍排骨湯。

肉桂—辛溫大熱入肝腎脾經，為大熱純陽之品，性能下達，暖丹田，壯元陽，補命火，溫通血脈，能治關節腰肢疼痛，香穿透達之力甚強，諸經不能透達之處以肉桂為引，則莫不達也。其中桂皮含揮發油及有機酸，能刺激粘膜，促進腸胃道的蠕動，能加速血液循環，刺激胃液分泌的作用。

黃耆—性微溫、味甘，是廣泛使用的藥材，屬豆科植物，入脾經與肺經，故能補益脾胃、呼吸系統、提高免疫功能治療虛弱疾病。能提升陽氣，預防感冒，固衛體表不受邪氣侵襲，也有利水退腫的作用、托毒生肌功用，癰疽傷口久不痊癒、用於自汗、盜汗、貧血內傷勞倦、脾虛瀉泄、脫肛及一切衰退及血虛之病症。依現代藥理研究顯示其對心臟有加強其收縮作用，黃耆也具有擴張血管作用，並能促進全身血液循環及供給人體所需的營養物質，也能降低高血壓、治療糖尿病、高血脂症、冠狀動脈硬化以及心肌梗塞等症，也證明有利尿作用，有治療尿蛋白的功用，對於腎炎也有相當療效，據研究得知黃耆具有保護肝臟，並對許多種細菌有抗菌之作用。

雞一味甘性微溫，補虛，暖胃，強筋骨，續絕傷，活血，調經，拓癰疽，止崩帶，節小便頻數，主媿後虛弱，是古今老幼皆知的滋補食品。現代營養學研究雞含有蛋白質（23.3%），脂肪僅含1.2%，含鈣、磷、鐵較豐富，還有維生素A、B、C、E及煙酸等且含多元的不飽和脂肪酸。雞以肥大雌雞良，若老雌雞熬湯最良。食療本草說，雞汁大補元氣，用黃雌童雞，切成寸許之塊，如黃酒一盞，密封蒸四~五次，雞即出汁，中國婦女產後以及老年體弱，病後虛損，都力倡吃雞，尤其雞汁，因牠氣血雙補之故。傳統中醫認為雌雞與雄雞，老雞與幼雞，黃雞與烏雞是有區別的，但機理不明。

雞 & 烏骨雞差異比較：

	屬性	功能	主治
雞	甘溫。補，屬巽屬木。	補虛溫中。	
烏骨雞	甘平，補虛勞，屬木，而骨黑者屬水，得水木之精氣。	益肝腎，退熱補虛。	虛勞消渴，下痢噤口（煮汁益胃），帶下崩中，肝、腎血分之病。骨肉俱黑者良，舌黑者骨肉俱黑。男用雌，女用雄（女科有烏雞丸，治百病）。

雞的其他部位功用

雞冠	血乃精華所聚，雄而丹者屬陽；本乎天者親上	中惡驚忤、塗口眼斜
老者	取其陽氣充足	
	能食百蟲	蜈蚣、蚯蚓、蜘蛛咬毒
雞子	甘平，多食令人滯悶	鎮心，安五臟，益氣補血，清咽開音，散熱定驚，止嗽止痢，利產安胎

雞蛋殼	細研，麻油調	搽痘毒神效
雞肫皮 (雞內金)	甘平性澀，雞之脾也。消水谷，除熱止煩，通小腸、膀胱	治瀉痢便數，遺溺溺血，崩帶腸風，膈消反胃，小兒食瘡
雞屎	微寒，下氣消積，利大、小便	1.《內經》用治膨脹（臘月取雄雞屎白收之）2.醋和，涂蚯蚓、蜈蚣咬毒3.合米炒，治米症

雞於婦產科上的應用

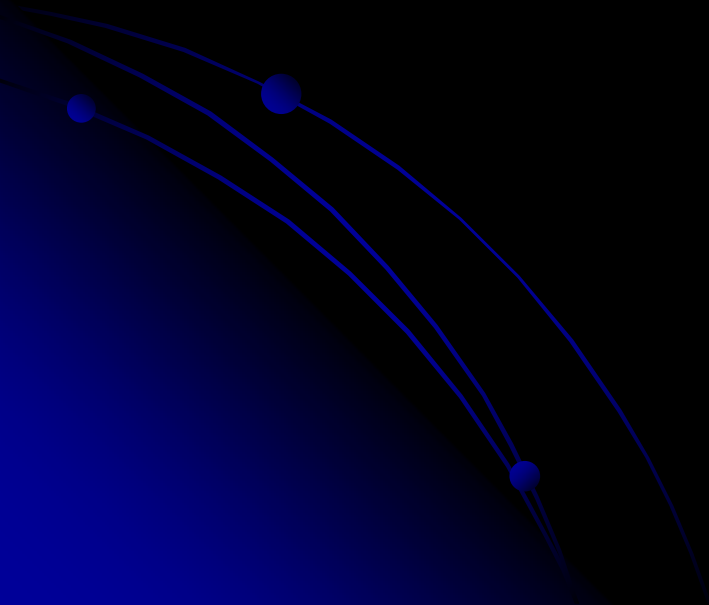
- 黑雌雞補產後虛勞。
- 妊婦宜食牡雞，取陽精之全於天也。
- 婦人產死，多是富貴擾攘，致產婦驚亂故耳。平人靜產，更爛煮牡雞汁作粳米粥與食，自然無恙。注意：雞汁性滑而濡，不食其肉，恐難化也。俗家每產後即食雞啖卵，壯者幸無事，弱者因而致疾矣。
- 四五年老母雞，取湯煮粥食，能固胎。

十全大補湯一組成爲當歸、熟地、白芍、川芎、人參、茯苓、白朮、甘草、黃耆、肉桂，爲八珍湯加上黃耆及肉桂，其中八珍湯又爲四物湯（當歸、熟地、白芍、川芎）和四君子湯（人參、茯苓、白朮、甘草）的合方。十全大補湯能大補氣血，適用於氣血兩虛者。溫補作用較大，治諸虛百損、五勞七傷、耳鳴、目眩、羸瘦不食、遺精帶下、足膝無力，以及氣血兩虧、面色萎黃、精神倦怠、氣短、心悸、失眠、頭暈、四肢乏力、瘡瘍不收、婦女崩漏等。現代藥理研究顯示，有增強免疫功能；增進造血功能；促進機體新成代謝；調節中樞神經活動；強壯、抗輻射、抗癌作用。

八珍湯—補氣益血，主治：氣血兩虛，面色蒼白或萎黃，頭昏眼花，四肢倦怠，氣短懶言，食慾減退，瘡瘍潰後久不收口，心悸怔忡，婦女月經不調，崩漏不止等。現代藥理研究顯示：方中的“四君子湯”能興奮中樞神經系統，減輕疲倦感；可促使紅細胞及血色素顯著增加。而“四物湯”可促進紅血球增生作用，故能補血，尤能改善血液循環障礙和調節子宮機能，亦可止痛解痙。本方對處於急性失血狀態的動物，有促進其紅血球再生的作用，能興奮全身機能，增強血液循環，調節子宮機能，保護肝臟，防治潰瘍病，緩解平滑肌痙攣等多種作用，均甚明顯。

行血活血良方

四物雞





四物雞

- 生藥：當歸5公克、熟地黃5公克、白芍5公克、川芎3公克
- 材料：小雞腿一隻（約150公克）
- 調味料：酒1茶匙。
- 作法：
 - （1）小雞腿洗淨，用沸水燙洗過。
 - （2）將四物、小雞腿、酒加適量水置入電鍋內鍋中。

(3) 電鍋外鍋放一杯水，待電鍋開關跳起，即可食用。

營養分析：

熱量 (Kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	醣類 (g)
127.7	17.6	5.0	0

藥材分析

四物湯—被稱為婦人病的聖藥，是補血、行血、活血的主方；當歸可減輕經前症候群的疼痛、腹脹、陰道乾澀及憂鬱；川芎可抗菌消炎，調節子宮收縮，並抗維他命E缺乏症（維他命E是抗氧化劑，可能影響內分泌系統，可減輕乳房不適、焦慮及沮喪等症狀），提升細胞吞病原體的作用；熟地黃則可補血強心，幫助滋養。綜觀全方，不但可滋補血氣，紅潤臉色，更可幫助肌膚光滑，防止老化。

四物湯療效

- 1 調經止痛、養血疏筋不少女性因月經來潮而無法正常工作，四物湯可幫助活血化瘀，排除血塊，並減輕腹脹腹痛，使經血排出順暢。此外，四物湯更可補充鐵劑，減少月經來潮時的貧血、頭暈目眩及經血不出的狀況。
- 2 滋潤肌膚、防止老化四物湯的方中組成多為溫補的行血劑，若養成從年輕就服用的習慣，有助於氣血通順，不易手腳冰冷，並使臉色紅潤及肌膚光滑，減緩生理機能老化，看起來更為年輕。

最佳服用時機及使用方法

生理期後才是最佳使用時機，女性每次在經期乾淨後，可連續服用一週的四物湯，不但可以減少經痛、經血不出、腹脹等症候群，到老年時生理機能及皮膚也較不易老化，且除非某些疾病，否則能及皮膚也較不易老化，且除非某些疾病，否則不行。經期間並不適合進補，以及服用任何藥物。另外，平日也可將四物湯與雞、豬肚或鰻魚一起燉煮，是一道對發育中少女及婦女極為有益的美味食補，適合全家人一起食用。此外，男性也可服用四物湯，對於男性血色素低、臉色蒼白、容易疲勞、指甲或手掌魚際部位發白等血氣不足的情況，都可以服用，所以服用四物湯並不是女生的專利哦！

補充：牛各部位之功用

部位	性味歸經	功能主治
牛肉	甘溫屬土	安中補脾，益氣止渴。
牛乳	味甘微寒	潤腸胃，解熱毒，補虛勞反胃噎膈。
白水牛喉	反胃、吐食，腸結不通。	
酥酪醍醐	皆牛羊乳所作	滋潤滑澤，血熱枯燥
牛膽	納石灰於內，懸掛風處百日，敷金瘡。	
牛黃	甘涼，心肝膽，清心解熱，利痰涼驚，通竅辟邪中風入臟，驚簡口，小兒百病，發痘墮胎。	

T h a n k s

f o r Y o u r

A t t e n t i o n ! !

