

# 藥補或食補？

中醫認為「藥食同源」，用中藥進補（藥補）或用食物進補（食補）都是中醫治病和養生的方法，但中藥和食物在性質、用法和適用範圍上有所不同。

中藥的性質較食物強烈，主要用於治療疾病，糾正人體發生疾病時陰陽失去平衡的狀況，服用時亦應當遵照中醫的指示，中病即止，不可長期使用，以防矯枉過正。

食物的性質一般則較平和，是人體營養的主要來源，應用範圍較廣，可作為日常養生保健之用，或輔助藥物防治疾病。

藥補和食補各有所長，各適其用。平常作為養生保健，可選擇食補。以下列舉在藥食同源名錄中的食材及其食療方，以供參考：

## 生薑



**功效：** 散寒解表及溫胃止嘔，多用於治療外感疾病、胃寒嘔吐、腹痛和泄瀉等。

**使用：** 生薑可以生食及煮湯，並為廚房必備的調料。



### 生薑棗茶：

生薑3片、紅棗3至5顆，略煮後服用。



衛生署

# 藥補或食補？

## 百合



**功效：** 能養陰潤肺和清心安神，可治療肺病出血、皮膚過敏、失眠多夢和情志疾病等。

**使用：** 百合可作代茶飲，與肉同煮可以清補。

### 百合蜜：

百合50克、蜂蜜適量。

百合脫瓣洗淨，浸清水中半小時後取出並放入碗內，加入蜂蜜，隔水蒸約1小時即可。可以早晚餐時常食。

本方為滋陰潤肺常用方，對於久咳而影響睡眠者，可常食。

**食用注意：**咳嗽有黃痰者忌食。

### 百合茶：

百合磨粉，或直接沸水沖泡，可清熱養陰。



## 山藥(又名薯蕷)

**功效：** 有益氣養陰，補脾肺腎和固精止遺的功效，一般用於治療脾虛食少、久泄、虛勞咳嗽和腎虛遺精等病症。

**使用：** 山藥可以用來煲湯和煮粥。



### 山藥紅棗粥：

山藥200克、紅棗30克  
山藥洗淨去皮及切小塊，與紅棗和適量粳米加水同煮，可補益脾胃。



衛生署

# 藥補或食補？

## 菊花

功效：可散風清熱、平肝明目和清熱解毒。



### 菊花茶：

以85°C至90°C之間的水溫泡菊花茶最為適宜，另可加入適量的冰糖，也可搭配枸杞子，對肝火旺、用眼過度導致的雙目乾澀有較好的療效。

在器皿方面，最好選用陶瓷，次選為玻璃。

經常覺得眼睛乾澀的人，尤其是常使用電腦的人，不妨多喝些菊花茶。

## 陳皮(又名橘皮)

功效：味苦和辛，性溫，可理氣健脾及燥濕化痰，用於胃脘、腹部脹滿、噁心嘔吐、消化不良和咳嗽痰多等。



### 陳皮粥：

陳皮10克、大米50克。

將陳皮洗淨、切細、水煎取汁及去渣。大米淘淨，放入鍋中，加入陳皮汁及清水適量，煮為稀粥服食。

或可將陳皮研為細末，每次取3至5克加入稀粥中食用。



衛生署