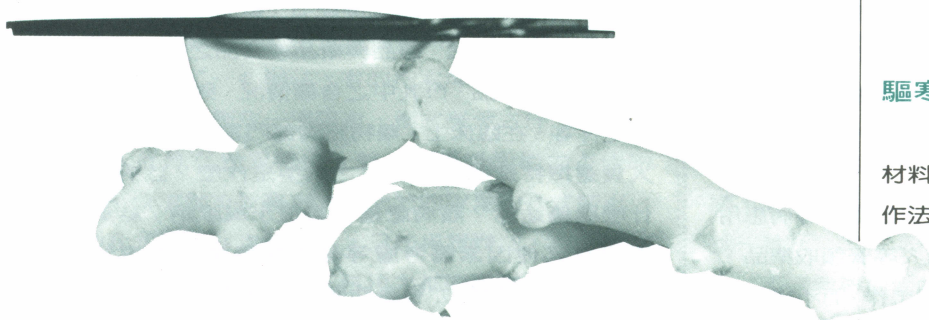


編按：從本期開始特邀國內中藥權威  
楊玲玲教授主筆“中藥與養生”專欄，  
希望藉由精彩實用內容，  
讓讀者長壽百命，快樂無窮！



# 感冒食膳

■楊玲玲 藥學系第6屆  
北醫生藥所所長



**冬** 天感冒之食膳療法 - 宜選辛溫發汗。近日來白天及夜間溫差大，容易受寒。冬季之感冒大多是受風邪、寒邪侵入人體引起之外感性疾病為多，臨床上可發現之症狀為頭痛、發熱、鼻塞、咳嗽為多。一般病程為 3-7 天，感冒發生速度較慢。另一致病原因為流行性感病毒所引起的，症狀及病情均較嚴

重。

## 感冒病人宜多喝水

感冒時易發燒、發汗，尤其許多病人服用退燒藥後，更會發汗，正如中國醫學所言“發熱、汗出易傷津液，故宜多喝水，以補充水份，同時增加利尿及助汗出以退熱。”

## 益氣解表～生薑粥

材料：米 1 杯、薑半兩、雞骨一副  
作法：(1) 米洗淨用適量水浸泡，待用。  
(2) 雞骨洗淨用沸水燙洗，去血水，加 8 杯水放入電鍋內鍋，外鍋加 1 杯水煮至開關跳起，即為高湯倒入(1)之米中，外鍋再加 1 杯水煮至成粥  
(3) 薑洗淨帶皮切成薄片再放入(2)之粥品中煮沸，加鍋蓋放置略冷，趁熱食用，多加件衣服促進汗出，同時食用米粥又可補充水份。

說明：生薑之辛溫性能發散解熱；米有補胃健脾之功能，兩者合煮成粥既能補充水份亦達補益退熱作用，最適宜冬天因受寒感冒發燒者之食膳。

## 驅寒止嘔～薑香茶

材料：生薑一兩、紅糖一兩  
作法：生薑帶皮洗淨切小塊，用刀背壓碎加一杯水放入有蓋茶杯中，加一兩紅糖，加蓋放入電鍋中，外鍋加半杯水煮至開關跳起，略冷即可趁熱飲用。

說明：生薑具有辛散發汗之作用；薑皮具有利尿作用，是本省民間受風寒時最常用之預防感冒茶劑。紅糖甘溫緩急調味，外可防止薑之辛溫發散力過強，同時具有止嘔吐作用。為感冒又有嘔吐感者之改善飲料。