



藥食同源·盡膳盡美

中國古籍《太平聖惠方》說：「夫食能排邪，而安臟腑，清神爽志，以資氣血。若能用食平病，適情遣病者，可謂上工矣。」希望這樣一種兼具藥物功效和食品美味的特殊膳食能使您身體上得到滋補、保健、強身，心理上感覺享受、藝術。

撰文：廖子緯、林欣怡、鍾國軒

編輯：廖子緯、陳如昕

深入中國飲食文化的醫療養生膳食

王小姐是一位二十二歲的大學生，在談及吃補品的經驗時，她表示：「小時候媽媽和那一只大同電鍋是全家補品的製造商，尤其一到冬天，媽媽就會到中藥行抓幾種常見的補藥，加入米酒，放入魚肉、雞肉或者是排骨，一起置於電鍋裏，三十分鐘至一小時左右，一道美味又養生的佳肴就上桌了。」她笑著說：「無論是人參燉豬心或是當歸枸杞子熬雞肉，都能在冰天凍地的冬天裏，讓酒香笑語滿溢。」「雖然我有些同學很不習慣中藥味，但大夥仍會三不五時相約品嚐羊肉爐、當歸鴨、藥燉排骨，那絕對是一種享受。」王小姐並補充說到：「當母親還是少女

時，外婆也會煮個中將湯、四物湯等食膳調養青春期的發育。」由此可見，中國的飲食文化蘊含的滋養強壯，代代相傳。殷鑒往昔，由來已久。

中國藥膳歷史延綿

人類的祖先為了生存需要，不得不在自然界到處覓食，久而久之，發現了某些動、植物食物不但可以充饑，而且具有某種藥用價值。在人類社會的原始階段，這樣把食物與藥物合二而一的現象就形成了藥膳的源頭和雛形。也許正是基於這樣一種情況，中國傳統醫學才流傳「藥食同源」的說法。在我國文字出現以後，甲骨文與金文中就已經有了「藥」字與「膳」字。而將藥字與膳字聯起來使用，則最早見於《後漢書·列女傳》其中有「母親調藥膳思情篤密」這樣的字句；《宋史·張觀傳》還有「早起奉

藥膳」的記載，兩代親子感情交流，藉精心烹調的藥膳，深情表露不言而喻。至於中國最早的營養醫師，當推西周時的「食醫」首作先鋒，食醫主要掌理調配周天子的「六食」、「六飲」、「六膳」、「百羞」、「百醬」的滋味、溫涼和分量。這些記載說明，我國早在先秦時代，甚至可能在西周時代就有了相當豐富的藥膳知識，並出現了從事藥膳製作和應用的專職人員。

秦漢時期藥膳有進一步發展，漢代名醫張仲景在《傷寒雜病論》中收集了白虎湯、竹葉石膏湯等藥膳方劑。唐末以後，中國藥膳不但在理論上得以系統發展，在應用方面更為廣泛，唐代名醫孫思邈在其所著的《備急千金要方》中專闢《食治》一卷，主張「凡欲治療，先以食療，既食療不癒，後乃用藥爾」至此食療已成為一門專門學問。元明清藥膳著述更是豐富多彩，而且在

	陽	陰
性質表現	· 活動性 · 呈現於外部 · 生理機能亢進 · 病勢輕，僅犯皮膚經絡	· 靜止性 · 沈降性 · 呈現於內部 · 體質虛 · 生理機能減退 · 病勢重，影響臟腑血脈
體質表現	· 興奮亢進 · 充血症狀 · 尿量少色黃 · 生理變化早 · 交感神經興奮	· 緊張 · 炎症 · 口渴 · 便秘 · 無汗
病症表現	· 發燒頭痛 · 身體枯燥 · 強咳嗽 · 一般感染性疾病或代謝過分亢進	· 遲緩萎縮 · 衰退 · 貧血症狀 · 無力 · 尿量多色黃 · 口不渴 · 生理變化遲 · 下痢 · 副交感神經興奮 · 自汗

表一：性質、體質、病症的「陽證」和「陰證」表現。

應用上更加的廣泛和普及，特別是藥膳的烹調和製作達到了極高的水平。這一時期的藥膳著述有：盧和的〈食物本草〉、鮑山的〈野菜博錄〉、高濂的〈遵生八箋〉、李時珍的〈本草綱目〉、袁枚的〈隨園食單〉等等。歷經多年經驗累積，藥膳，這種兼具醫療養生功效及色、香、味的膳食，已深入中國飲食文化之中了。

人類體質的陰與陽

在了解中國藥膳的歷史後，一定能體會到國人吃補習俗之根深蒂固，然而什麼時候需要「補」？怎樣「補」才符合人體健康之需求呢？正確之補應是「視你身體所需，而加以補充」，也就是視個人體質、需求加以選擇，例如冬天怕冷，則宜攝取高熱量，以及中醫理論中所謂「熱性」食品。有怎樣的體質，就吃怎樣的食品；要知道如何吃？首先要

先了解自己的體質。中國醫學是形而上且具哲學的醫學，它將人的體質簡單而深博的分為陽性和陰性，並將陰陽失調產生的疾病分為「陽證」和「陰證」，在〈黃帝內經素問〉中記載：陰是寒、水、下、右、腹、虛、裏、內；陽是熱、火、上、背、左、實、表、外。陰證、陽證的病症如何？陰性體質、陽性體質如何區分？以表格簡略介紹之（見表一）。

食物的「五味」與「五氣」

傳統中國醫學，將食物依其一般之性質分成「五氣」和「五味」。五氣即食物吃入體內時會表現出「寒、涼、熱、溫、平」，所謂五味即食物的「酸、甜、辣、鹹、苦」，不同的體質，服用不同氣味的食品，一般治療原理是陰性體質採用具軟濡作用的鹹、

辛、溫等性質的食品；陽性體質則採用具有清涼、堅硬作用的苦、寒等性質的食品。至於食物的味道性質如何，有以下五種分類：

■五味

- 酸 酸即是酸味，具有收斂作用，益肝、膽、眼。
- 苦 苦即苦味，具有消炎、堅固作用，益心臟。
- 甜 甜即甜味，具有緩和、滋養及強壯作用，益脾、胃。
- 辣 辣味具有發散作用，益肺、鼻、大腸等。
- 鹹 鹹味具有緩和作用，益腎、膀胱、耳等。

■五氣

- 寒 將身體專涼，具鎮靜、消炎作用，適用於暈眩、血壓高者。
- 涼 比寒之效力稍弱，然亦能使身體轉冷，使人感受清涼，並具鎮靜、消炎作用，適用於暈眩者。
- 平 無寒熱之分，日常飲食中具滋養、強壯效果。

	熱	溫	平	涼	寒
酸	杏、櫻桃	木瓜、柚、 醋、李、梅	枇杷		梨
甜		小白菜、 南瓜、羊肉 雞肉—微溫	木耳、玉米 大豆、豌豆 甘藷、絲瓜 大棗、荔枝 蓮子、牛肉 枸杞子	麵筋、麥粉 菠菜、黃瓜 柿子	綠豆 小麥—微寒 豬肉—微寒 冬瓜—微寒 薏苡仁
辣	胡椒	韭菜、大蒜 油菜、生薑	蔥		麥苗
鹹		大麥、粟	醬油	海帶	豆腐
苦		稻米、豬肝			豆豉、苦瓜

表二：日常食物之性質和味道

溫 較熱稍弱，具暖身、興奮作用，適用於冷虛症及水滯者。

熱 具暖身及興奮作用，適用貧血及冷虛症者。



以下介紹一些日常食物之氣味功能（見表二）。食物中有此性質味道者，均勻組合食用後，可維持或增進健康並防止老化。此一組合原則極為嚴密，在料理或漢方中若使用正確，可以獲得

最佳效果；相反的，如果使用錯誤則有害身體。兩味組合的原則，如酸與甜、苦與辣、甜與鹹、辣與酸、鹹與苦等，如能中和，則風味更佳——此即是料理，特別是藥膳的秘訣。

更多更新的藥膳資訊

為了讓各位讀者更了解藥膳，接收新的藥膳資訊，我們將在下一個單元為大家

介紹北醫生藥研究所最新的藥膳應用研究「中國式的安寧照護—藥膳對末期癌症病人生活品質的評估」。此外，我們也誠心向您推薦幾帖養生又可口的藥膳，這些藥膳都是由藥膳權威、北醫生藥所所楊玲玲老師精心設計，經由您親手細心烹調，服用時必能倍感貼心。

中

國的藥材中，以蓮最為特殊，不僅藥用價值高，亦有食用價值和觀賞價值。蓮的異名最多，它的花叫荷，實稱蓮，根為藕。但近來荷與蓮已經通用，沒什麼區分了。愛蓮最著名的，可能是宋朝的周敦頤，他認為「蓮之出污泥而不染，濯清漣而不妖，中通外直，不蔓不枝，香遠益清，亭亭淨植，可遠觀而不可褻玩。」他將蓮稱為花卉中之君子。事實上，蓮花確實有這種資格，否則，它不會和佛門結緣。華嚴經記載：「一切諸世界，悉見如來坐蓮華寶師子之座。」逐蓮花座亦稱佛座。蓮，又名蓮實、藉實、小芝，堅實色黑者，叫做石蓮子，全植物皆可作藥用。蓮子，花蕊為滋養劑；荷葉、荷梗、藕節，涼血散瘀，對於消暑化熱，有特別功效，石蓮子治噤口痢、慢性淋濁等症。

（選自藥膳傳奇）

中國式的安寧照顧

藥膳對末期癌症病人生活品質的評估

北醫中藥研究所成立三十餘年，民國八十年更名為生藥研究所，配合國家政策，以生物化學科技應用於生（中）藥之基礎與臨床醫學研究。研究領域由生（中）藥材之基源、品質管制、有效成分之單離、生理活性檢驗方法、生藥方劑、天然物有機合成等均建立一系統之研究計畫。

生藥所以其既有的研究成果，如中藥材之保肝成分研究、中藥材之抗生藥材研究、不孕症之中藥研究等等二十餘項為基礎，繼續在各領域開發推展。目前最新的研究成果為「中國式的安寧照顧——藥膳對末期癌症病人」（Chinese Style of Hospice —— Traditional Chinese Dietary Therapy to Terminal Stage of Cancer），由所長楊玲玲、研究員王靜瓊與馬偕醫院放射腫瘤科賴允亮醫師共同主持，我們將實驗的結果茲簡述如下：

前言

末期癌症病人，必然承受自我身心及家庭社會的壓力。但是隨著各國社會文化背景的不同，病人所面臨的問題也不盡相同。如何發展一套中國式的安寧照顧，則是此次評估的目的。

照顧末期癌症病人的重點，不再是如何去延長生命，而是如何去豐富生命。然而在中國人的心目中，中藥一直扮演著治病補身的角色。所以我們將利用傳統中藥的藥膳，由病人主訴症狀，調製成可口的食譜，每天選擇適當的藥材，定時給予安寧病房之病人。

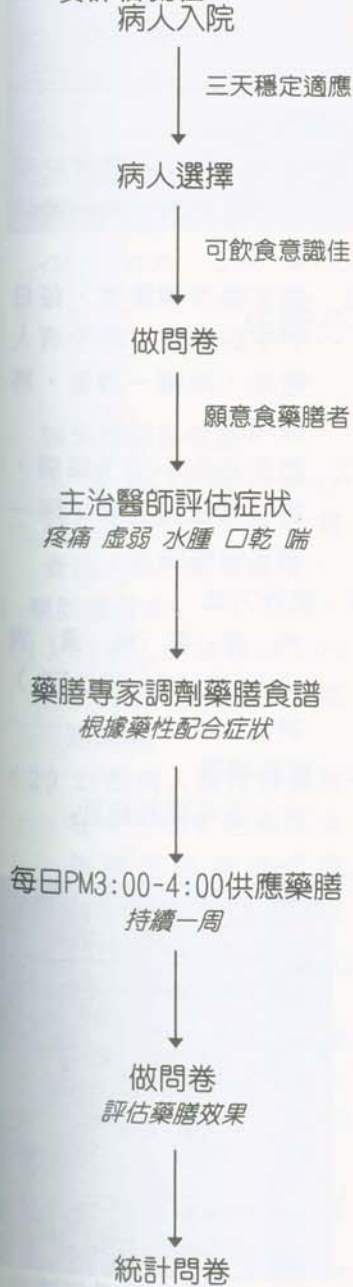
本實驗之藥膳食譜以含有多糖類之白木耳和具有鎮痛之芍藥甘草湯，再佐以含維他命A之前驅物，補血氣藥

▼ 芍藥



之中藥材，再加入尾骨冬調製。以期幫助病人，支持其精神生活。

零、藥膳對末期病人生活品質評估流程。



表一、病人生活品質評估流程

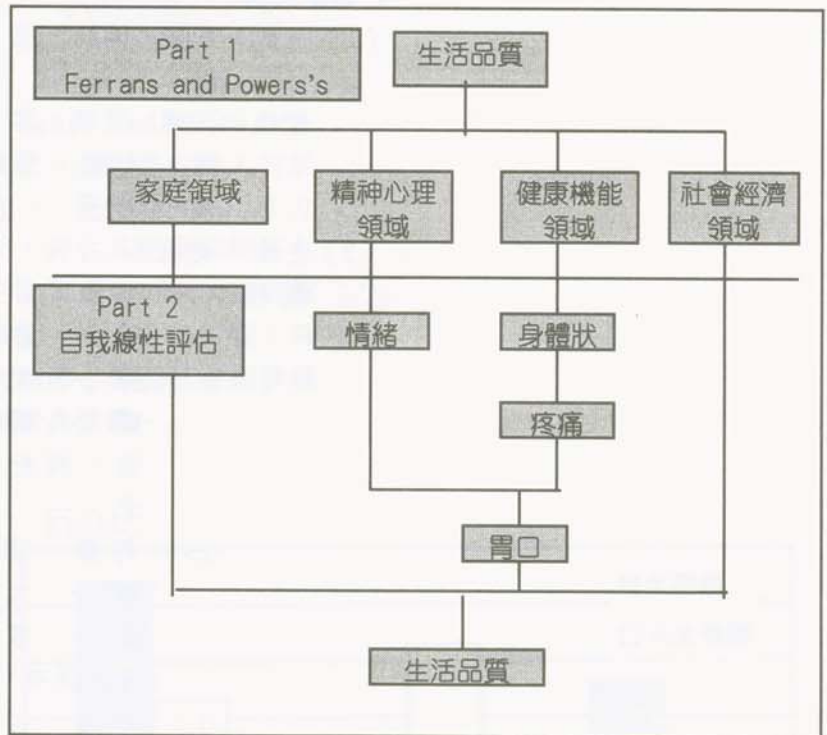
一、對象

馬偕紀念醫院，安寧病房中之末期腫瘤病人。病人意識清楚，且可飲食。

二、生活品質的定義

本實驗室利用病人食用藥膳期間，是否感覺生活舒適、心靈平靜，進而受到重視及關懷，而使生活更有希望，作為自我評估其滿意度之依據。

三、問卷架構



四、症狀與藥材的選擇

1. 症狀與藥材的選擇

- (1) 症狀與藥材選擇依據：
症狀依據主治大夫判斷，再選出大部分病人

皆有之症狀。藥材由藥學博士楊玲玲教授所選用。

(2) 症狀與藥材選擇的結果

主要症狀	藥材
疼痛	芍藥甘草湯
虛弱	黃耆、黨參、大棗、蓮子、枸杞子、當歸
腹水水腫	薏苡仁、茯苓
喘、口乾	銀耳、百合

2. 藥膳食譜

(1) 主食：豆腸、麵筋、豆皮

配佐：芍藥、甘草、當歸、大棗、黃耆、枸杞子

(2) 主食：尾骨冬

配佐：1 > 芍藥、甘草、當歸、大棗、黃耆、枸杞子

2 > 芍藥、甘草、大棗、黨參、茯苓

3 > 芍藥、甘草、大棗、黨參、茯苓、半夏

(3) 主食：銀耳、水蜜桃

配佐：1 > 百合、大棗

2 > 薏苡仁、百合、大棗

3 > 百合、蓮子

4 > 薏苡仁、大棗

5 > 薏苡仁、大棗、枸杞子

五、實驗方法

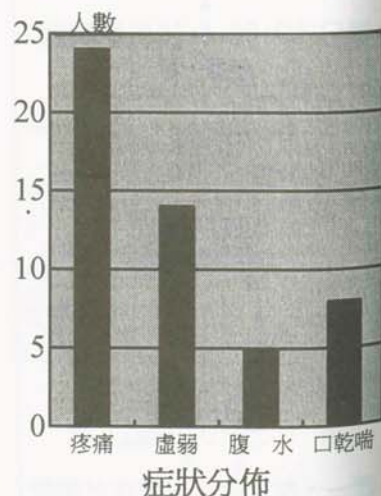
1. 病人入院能適應醫院環境約三日後，開始做問卷。
2. 願意服用藥膳者，每日下午四點左右給予病人藥膳，持續一週後，再做問卷。
3. 對照組則不給予藥膳，第一次做問卷後，隔一週再做問卷。

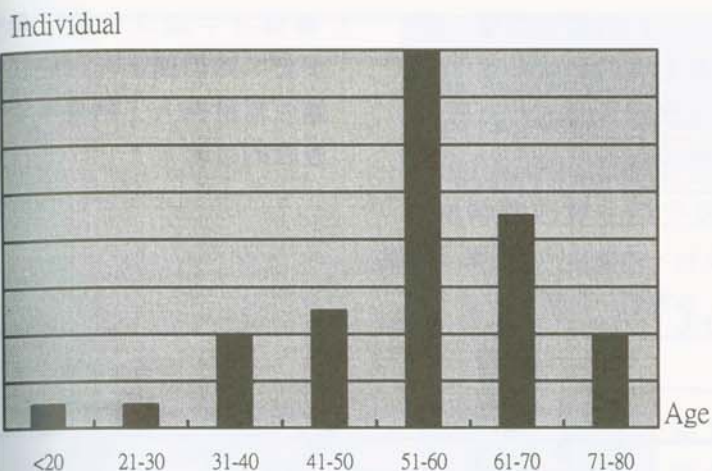
六、統計方法

利用等級量表 (RAITING SCALES) 統計

七、統計結果

病人基本資料統計





年齡分佈

臨床藥膳接受度：

本實驗利用 Ferran and Powers's 問卷調查法，統計結果發現：

1. 藥膳接受度：

- (1) 62 個人的問卷中，97% 的病人願意接受藥膳照顧
- (2) 29 個病人食後藥膳問卷中，83% 的病人食後願意繼續接受藥膳，17% 的病人因病情無法接受食譜。

2. 疼痛症狀的改善：

芍藥甘草湯為基礎之藥膳對病人疼痛症狀有明顯改善。(見右)

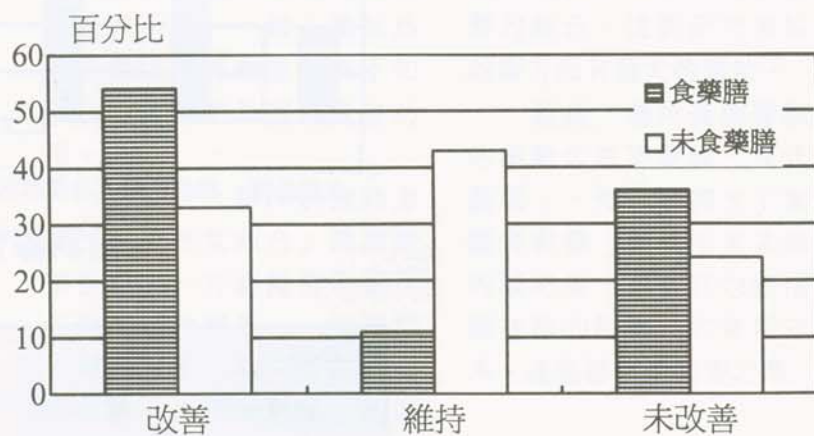
3. 生活品質的改善：

在生活品質的精神心理層面有正面意義(見下頁)

八、討論與展望

1. Part 1 的問卷是採用

Frrans and Powers's 模式，是對癌症病人的家庭、社會及個人等方面，評估其生命末期的生活品質。而對本次評估藥膳對生活品質的影響，只有精神心理和社會經濟領域較具意義。

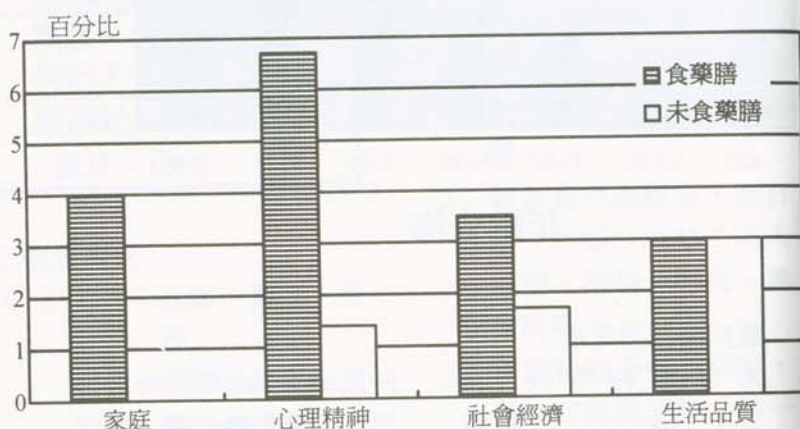


芍藥甘草湯為主之藥膳

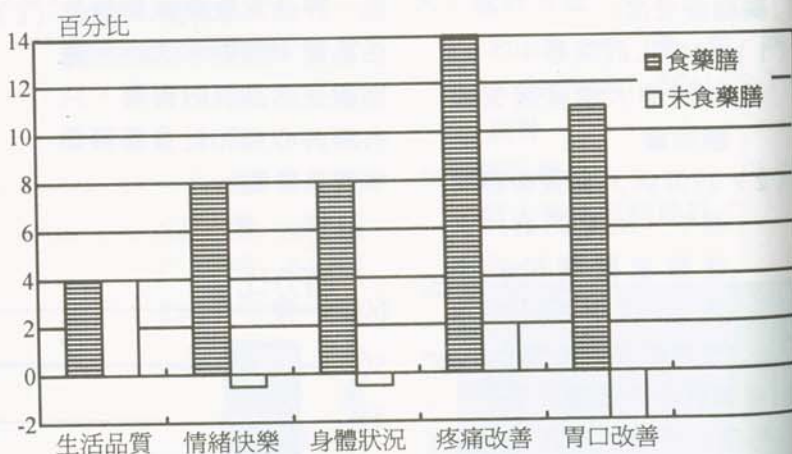
2. Part 2 的線性問卷，評估其主要的症狀反應，可發現藥膳對病人的疼痛及情緒有改善作用。

3. 藥膳在中國以有數千年歷史，如何讓她現代化，進而幫助病人，則是我們最終的目的。

▼病患生活品質改善情形



Ferrans and Powers's method



自我線性評估

參考書目：

- | | | |
|------------|------|--------|
| 健康藥膳 | 楊玲玲著 | 時報出版公司 |
| 中國醫藥食補養生大全 | | 旺文出版公司 |

教你怎樣吃出健康

生藥所楊玲玲所長專訪

採訪：廖子緯、鍾國軒、洪文岳、蔡育霖

整理：鍾國軒



利用之。由此我們可以瞭解，飲食學的概念就維持健康的角度而言，是

有如天山雪蓮、鯊魚軟骨等價格昂貴、不易取得的所謂具神奇抑癌功用的藥材，然而，其非但功效未明，且不易普遍化，那為何不推展一些如白木耳、蓮子、紅棗等一般民眾既不會認錯，價格又便宜的藥膳呢？

生藥學研究所，在楊玲玲所長的領導下，發展出其獨有的特色。楊所長曾於七十五年獲頒十大傑出女青年獎等多項肯定，以所長在學界政界所受到的肯定，與生藥所多年卓著的開發成果，不斷地將生藥的研究推向一波又一波的高峰。

在這次的訪談中，楊所長首先揭櫫了一些重要的飲食觀念。中國自古以來，即認為藥食同源，此一觀念顯示出對於疾病的處理不單單只是依靠藥，更重要的是，具有助益健康、預防疾病功效的食物，應善加予以好好

相當重要的。所謂飲食學，即是針對某些病兆、病症或為達維持健康的目的，應選擇或應避免某種食物的攝取，如高血壓患者應減少高鈉食物的攝取，與攝取何種維生素才能達致健康的營養學略有不同。一般人總以為只有藥膳才有療效，殊不知優良的食膳亦具有相當的功用。

而目前生藥所研究的方向，「與民眾結合」為其重要目標。一方面開發生藥在各個領域的應用，一方面推行簡便易學、可口美味的食膳藥膳。楊所長指出，坊間

現代人因生活匆忙，均衡的營養、正常的三餐似乎已不可得，如果有這些烹調簡易、可口美味的藥膳來滋養，倒不失為一個協助恢復健康的方法。然而，除了與民眾結合外，更須尋求產官學的結合，這對研究推展及經費方面有極大的幫助。

最後，楊所長語帶諷刺的奉勸大家不要做「現代神農氏」，受一些誇大不實的廣告影響，如飲用某某牌子的減肥茶，或盲目地相信未經查證的報導，如食用守宮木。這些都不是明智之舉。

美味藥膳食譜精華

藥食同源·盡膳盡美

美味

(一) 貧血患者的藥膳

貧血有各種不同類型，一般是血液中的紅血球減少，或血色素不足所引起的症狀。雖然不會致命，但由於貧血而導致身體各部發生障礙的情形卻屢見不鮮。尤其是女性，每月的月經、懷孕、生產、哺乳等等，失血的機會很多，導致貧血現象發生的機率也特別大。因此，貧血患者除根據不同的病因，採用相應的治療方法外，還可以適當調配飲食。利用飲食療法，對身體健康，治療本病是相當有幫助的。

□ 當歸補血燉雞

材料：當歸一公克、黃耆五公克、雞翅或小雞腿一支（一人份）

作法：雞翅或雞腿切成大塊，用開水燙洗過，放入小瓷燉器中。將當歸和黃耆切碎，加開水略為浸泡後和水一起倒入前之瓷碗中，放入電鍋，外加三分之一量杯之水，切下開關至開關跳起，略為放冷即可端出食用。

說明：當歸長於補血調經，活血通便，為治療貧血病的良藥。黃耆味甘，能由體內溫暖內臟器官，有補氣升陽的功效。兩者併用，對於貧血傾向者，尤具改善作用。

□ 大棗粥

材料：大棗十~十五個，白米約三百公克、冰糖汁適量。

作法：將大棗、白米洗淨，放入鍋內，加水適量，用中火熬煮成粥，再加入冰糖汁，攪拌均勻，即可食用。

說明：大棗又稱為天然維他命劑，因其果肉內含有糖、蛋白質、脂肪、澱粉、及多種維他命之故。大棗在飲食療法中被視為聖品，能滋補腎臟、健胃健脾。氣血不足、貧血、咳嗽、四肢無力、血小板減少等症，大棗也是最佳處方。

（二）鎮靜安神類的食膳

「睡不著！」說這句話的人越來越多了。到精神科看病的人，其中有三分之一是爲了治療失眠。從失眠的症狀來看，可分爲好幾種類型。最常見的症狀就是：上床後心有所思，圓睜著眼始終睡不著，這是因神經過度亢奮緊繃所致。還有些人睡性很好，但深夜作惡夢驚醒後，到第二天清晨也睡不著，或者保持似睡非睡狀，這些都是常令現代人擔憂的失眠類型。想要安眠，需先得到精神緊張的解脫，適量的酒精或許能見效，但依賴安眠藥入睡的作法絕不值得獎勵，不妨藉助對食物的選擇及作法的改變，紓解神經緊張，以促進睡眠。

□ 百合桂圓蓮子湯

材料：百合六克、乾蓮子六克、桂圓二顆、冰糖少許。

作法：將百合用水洗淨，放於碗中，讓水緩緩滲入。乾蓮子洗淨，浸於水中一小時。將百合蓮子和水一起放入小燉鍋中，再放入桂圓肉及適量之冰糖，放入電鍋中，加半杯之水，煮至開關跳起略爲放冷、即可食用。

說明：百合爲白色百合花之鱗莖乾燥物，含有豐富的蛋白質、脂肪，具有潤肺、止咳、寧心安神作用。桂圓肉，乃龍眼曬乾處理後之龍眼乾，具天然的甜味，有鎮靜、健胃、滋養作用；配合百合，味道更香甜。對於因過於興奮引起的睡眠障礙者最適宜。蓮子即爲蓮肉，味甘、澀、性平、作用主要爲收斂、鎮靜，對於脾胃虛弱，引起之食慾不振治療有益。

□ 桑椹粥

材料：桑椹熬煮後的黏稠狀汁液三～五克，白米六十公克。

作法：將一公斤重的桑椹放入鍋中，加入足夠淹沒桑椹的水量，煮至沸騰，續煮十五～三十分鐘，用砂布濾出殘渣，續用小火熬煮至黏稠狀即可。冷卻後倒入瓶中，放入冰箱保存。每日只需將瓶中桑椹黏液倒出三至五公克，加入煮火的粥中煮沸即可食用。

說明：桑椹含有葡萄糖、果糖、檸檬酸、維他命 A、B1、B2、D、鈣、鐵、鎂等有效成分。果實成熟後，汁液非常豐富，味道甜中帶酸，更有一股清香。關於桑椹的藥理作用，中醫學家認爲「養向補陰，補益肝腎」，腎即指能促進內臟機能，同時對於治療虛弱體質，失眠症有極佳效果。

(三) 健胃補脾的食膳

在健康的狀態下，幾乎沒有人會去意識到胃腸的存在，唯有偶爾覺得痛時才想到胃，或是拉肚子，下腹部疼痛時才想到腸，也就是在這時候才感覺到胃腸的重要及體會到健康的可貴。若胃、腸有了毛病而致食物的消化，吸收不良，就無法提供人體所需要的營養及熱能。而在養分的吸收、運送、轉化過程中，如何才能使我們身體的所有器官機能維持正常的運行呢？在傳統中國醫學的解說上就少不了要論及「脾」了，而「脾」、「胃」兩字常是被合併討論的，胃負責食物的消化、吸收，而脾主要是推動體內各機能的運轉並協助控制血液的運行，在現代高水準的生活環境下，能由日常生活中攝取天然的食物，達到健脾和胃，強身健身的目標，就是最好的保健之道。

□ 山藥茗湯

材料：山藥薯一條，雞裏脊一〇〇克，柴魚片三十克、太白粉、香麻油、茼蒿、鹽、蔥。

作法：1 山藥洗淨、削除外皮、泡於清水中待用。

2 雞背裏脊洗淨，切成薄片，加少許鹽、香麻油及太白粉拌勻待用。

3 四杯水於鍋中煮沸，加入柴魚片，改用小火煮至柴魚片味道完全出來後，用勺子撈除柴魚片，加入 2 之雞片，待雞片變白，即可用磨果泥的不鏽鋼板，將山藥磨成黏狀之泥徐徐加入湯，略為煮沸後加入調味料，起鍋倒入鋪有茼蒿的湯碗中即可食用。

說明：山藥具有滋養補益作用，特別適合食慾不振，易疲憊，無元氣等脾胃虛者。

□ 桂圓茶

材料：桂圓肉一兩，冰糖適量

作法：桂圓肉快速洗淨（切勿泡在水中洗）放入不鏽鋼鍋或壺中，加入適量之水，大火煮沸後，改用小火煮二十分鐘，即可加入冰糖飲用。

說明：桂圓茶含有豐富的維他命 A、B1、葡萄糖及蔗糖等，並具有補心安神，補脾養血，即健胃、滋養、鎮靜的作用。特別是對病後身體、虛弱體質或出血過多的病人，具有補益的效果。