



宜蘭縣藥師公會
持續教育講義

簡易藥師藥膳食譜

厚仁中西藥局
陳錦寶藥師編製
89.10.07編製

德佑藥師藥局
陳建佑藥師整理
94.12.16整理

講義編號:30003

簡易藥師藥膳食譜

桃園厚仁中西藥局陳錦寶藥師

天上仙丹凡人要，人間藥膳仙人嘗；
前人智慧不敢忘，故留膳方千古傳。
今人莫忘前人汗，智慧結晶不可玩；
生心酌飲膳藥湯，賽似嫦娥與仙翁。

人參

本草備要：生甘苦微涼；熟甘溫。大補肺中元氣、瀉火、健脾、明目開心益智……。

治虛勞內傷，發熱自汗，多夢紛紜，嘔噦反胃、虛咳喘促，瘧痢滑瀉、淋瀝脹滿、中暑中風及一切血証。胎前產後諸病、男女一切虛症。

人參

藥理作用：有滋補強壯的作用，能大補元氣，寧神益智、健脾益氣、生津。反胃吐食、眩暈頭痛、自汗盜汗、勞倦等。

禁忌：肺家有熱、陰虛火動、痘疹初發、傷寒始作、邪熱熾盛，皆不宜服用。感冒發燒、傷風咳嗽亦忌。

人參

效用：主要針對「功能衰退」方面的病變。

如果是「臟器實質」病理的變化，則未必適用。例如：胃腸功能的衰退，引起的疲勞倦怠，則能促進胃腸功能恢復正常，疲勞倦怠之類的病變自然消除。反之，胃腸患有癌症、下痢即急性腸炎等即屬「實質臟器病變」。服之，必須謹慎，以免未受其益，反受其害。

一. 益氣湯

餽方：人參、白朮、茯苓、甘草、紅棗。

解說：白朮健脾益氣、燥濕利水、

茯苓治療痰飲健脾水腫。

甘草調和藥性健脾補氣、瀉火清熱、

緩急止痛、熱咳燥咳，解毒。

紅棗補脾胃、益氣、生津、矯味作用

一. 益氣湯

- 作法：
1. 排骨或雞腿洗淨川燙後備用。
 2. 將藥材與1同置於大磁碗內加水五碗，用電鍋或大磁碗隔水小火慢燉約30~40分鐘後，加鹽調味即可食用。

適應症：用于病後體虛、脾胃虛弱，吸收功能較差者(僅供參考)

二. 消渴飲

饒方：吉林參、熟地黃、枸杞子、天門冬、
山茱萸、澤瀉。

解說：熟地黃滋陰補血。

枸杞子滋養強壯。

天門冬陰虛火旺、滋陰潤燥、鎮咳利尿。

山茱萸溫補肝腎、斂精血。

澤瀉利尿消腫、降血糖。

二. 消渴飲

- 作法：
1. 將藥材與瘦肉同置於大磁碗內加水五碗。
 2. 放於電鍋中、外鍋水為量杯一杯。
 3. 開關跳起後，約等10~15分鐘即可加調味料食用之。

適應症：輕型糖尿病者，口溫口乾口燥之熱性疾病。(僅供參考)

三. 參耆補血湯

餒方：參鬚或黨參、黃耆、當歸。

解說：黃耆強壯補氣
當歸補血、行血、調經。

三. 參薯補血湯

- 作法：1. 將藥材與排骨、鱸魚、雞腿擇一，同置大磁碗中。
2. 用電鍋，外鍋置一杯水。
3. 開關跳起後約等10分鐘左右，加調味即可食用。

適應症：補氣、補血。美顏美容。(僅供參考)

四. 養心湯

餽方：人參、天麻、茯苓、遠志、菖蒲、紅棗、豬心。

解說：天麻益氣強陰、治諸風眩掉。

茯苓能排出胃內滯水、寧心益氣、定魄安神。

遠志治迷惑善忘

菖蒲補肝益心

豬心用作補心藥之嚮導

四.養心湯

作法：1. 豬心洗淨切塊置於藥材上方。2. 取五碗水加入1中，用電鍋外鍋加一量杯水或大磁碗隔水燉煮30~40分後，加鹽調味即成。

食法：隨時可食用，但以中午時分效果最佳。

適應症：體虛而記憶力衰退，心悸者。考生之補心養腦。

禁忌：感冒發燒及火氣大者。(僅供參考)

五.除躁湯

餽方：百合、白木耳、紅棗、冰糖、參鬚。

解說：百合潤肺寧心。

白木耳滋陰養胃、潤肺生津。

紅棗補脾胃、益氣、生津。

五. 除躁湯

作法：1. 白木耳洗淨，用冷水浸泡30分鐘，
浸泡之水留用。2. 將藥材加進1內。3
用電鍋燉煮。起鍋後，始加冰糖。

適應症：更年期症候群、心煩氣燥、心神不
寧，若有所思、煩躁失眠（僅供參考）

簡易藥師藥 食譜

桃園厚仁中西藥局陳錦寶藥師

寒冬寄宿昆蟲軀，吸取養份冬眠期。
夏來菌穿蟲頭部，菌絲成草複合體。
冬蟲入藥功似參，夏草助孕與生子。
今人已探其究竟，止喘止咳抗癌效。

冬蟲夏草

本草備要：甘平，保肺益腎，止血化痰，已勞嗽。

藥理作用：有擴張氣管的作用，故能治氣喘。亦有鎮靜、抗菌、增強免疫之作用。

冬蟲夏草湯

禁忌：支氣管發炎，發燒或咳血時，應予禁服。

效用：臨床上主要用于病後調節免疫，增補身體。

貯藏：冬蟲夏草極易蛀腐，須存於乾燥且通風之處；冷藏最佳。

一. 冬蟲壯陽湯

饒方：冬蟲夏蟲、杜仲、淫羊藿、肉蓯蓉、黑棗、桂枝少許、雄豬小肚三付或牛鞭一支。

解說：杜仲強肝腎、強筋骨、降血壓、鎮靜之作用。

肉蓯蓉滋腎益精、壯陽通便、婦女不孕。

淫羊藿能興奮性機能、降血壓、婦女不孕。

黑棗補脾胃、益氣生津、鎮靜之作用。

桂枝能溫經通絡。

甘草能調和藥效。

雄豬小肚或牛鞭為形意入藥之嚮導。

一. 冬蟲壯陽湯

作法：(1)豬小肚洗淨川燙，切塊備用。(2)將藥材與1同置於大磁碗或燉甕內，加水五碗。(3)放於電鍋中，外鍋水為塑膠量杯一杯。(4)開關跳起，約等10分鐘後加鹽調味即可食用。

適應症：腰痠腿軟、遺精、陽萎、婦女不孕、男子精蟲不足者。(僅作參考)

二. 冬蟲養心湯

饒方：冬蟲夏草、麥門冬、黃耆、紅棗、浮小麥、甘草。五味子少許。

解說：麥門冬強心、潤燥生津、強壯益氣、黃耆治中氣虛弱、體倦力乏者。紅棗調補脾胃、益氣生津，紅色入心。浮小麥有止汗、鎮靜之作用。五味子有強心及興奮神經系統之作用。

二. 冬蟲養心湯

作法：(1)豬心去污血、洗淨切成八塊，置於藥材之上方。(2)取五碗水加入1置燉甕中。(3)用鍋外鍋專用量杯一杯水量燉煮後，加調味即成。

適應症：臉色蒼白、心悸、有氣無力者；有直立性低血壓者。因體虛而不能入眠者。(僅作參考)

三. 冬蟲夏蟲湯

饅方：冬蟲夏草獨一味。鴨或雞肉四分之一隻。

解說：鴨肉滋陰補虛。雞肉補虛溫中。

三. 冬蟲夏草湯

作法：(1)鴨肉切塊川燙後備用。(2)取五碗水和藥材與1同置磁鍋中。(3)用電鍋燉煮後，加調味料即可食用。

適應症：病後體虛、頭暈、貧血、食慾減退、易受風寒感冒者。(僅作參考)

四. 蟲鹿補陽湯

饒方：冬蟲夏草、鹿茸、肉蓯蓉、黑棗、羊肉。

解說：鹿茸純陽生精益髓、養血助養。
黑棗補脾胃、益氣、黑者入腎也。
肉蓯蓉補命門相火。
羊肉屬火、補虛勞、益氣血、壯陽道。

四. 蟲鹿補陽湯

作法：(1)羊肉切塊川燙瀝乾，再用花生油熱炒備用。(2)將材料、羊肉放於大磁碗內或燉甕，加水淹過材料為止。(3)用電鍋燉煮，加鹽、米酒即可食用。

適應症：男子陽萎、腰痠、四肢乏力、精神不振，腎陽虛者。(僅作參考)

五. 罩杯升級湯

饒方：冬蟲夏草、山藥、青木瓜、紅棗、烏骨雞爪。

解說：山藥入脾肺二經、潤皮毛，含動情激素。
青木瓜入脾肺血分，取其以乳汁補乳之意。
雞爪之膠質通乳腺也。

五. 罩杯升級湯

作法：1. 青木瓜不削皮洗淨切塊；雞腳洗淨切斷備用。2. 將藥材與1同置大磁鍋內，加水酒各四碗，大火燒開後，轉小火慢燉2~3小時，至雞爪熟爛為止。3. 加鹽即可食用。

適應症：豐胸、調經潤膚，美容養顏月經來前一週連續食用。(僅作參考)

六. 冬蟲強心湯

餽方：冬蟲夏草、鹿茸、紅棗、生薑。

解說：鹿茸養血益陽治虛勞羸瘦，精神倦怠，頭眩眼黑、脈沉細，相火衰者。
紅棗補中益氣，潤心肺、調營衛，補血生津。
生薑促進血液循環。

六. 冬蟲強心湯

作法：1. 雞一隻洗淨後，將材料塞入雞肚內。2. 用燉甕置于電鍋燉煮，至熟爛為止。3. 或用瓦斯爐，大火煮開後，轉中小火慢慢地燉熬至雞隻熟透。加調味料即可食用。

適應症：心臟衰弱，尤其是風濕性心臟病患，而有心悸、腰痠、尿量減少，小便難澀者。增強心力，改善血液循環。(僅作參考)

簡易藥師藥 食譜

桃園厚仁中西藥局陳錦寶藥師

當歸源自女思夫，意即氣血有所回；
生於甘肅雲南蜀，寶島產者供庖廚。
全歸歸身首及尾，部位有別功不同；
效果迥異定要知，方能靈用藥聖為。

當歸

本草備要：甘溫和，辛溫散內寒，苦溫助心散寒。入心肝脾為血中之氣藥……及婦人諸不足，一切血證，陰虛而陽無所附者，潤腸胃，澤皮膚，養血生肌。

藥理作用：補血、活血，調經止痛，潤燥滑腸之功能。能防止因維他命缺乏所引起的流產及能調整子宮功能狀態。

當歸

禁忌：凡是腸胃陽虛而大便滑瀉者不宜用。
肺虛內熱，肝火偏旺或吐血初止者亦
忌之。

效用：婦科要藥，主要用於調經，養血；肢
體的瘀血，改善循環與鎮痛作用。氣血瘀滯
而兼虛寒的腹痛。慢性癱瘓；氣血虛弱所引
起之腸燥便秘。有言道：「歸頭補血，歸身
養血，歸尾破血，全用活血」。

一. 當歸補血湯

餽方：當歸、黃耆、桂枝、紅棗。

解說：黃耆補氣升陽、固表止汗。

桂枝溫經通脈。

紅棗補土益氣，滋脾潤心肺，發脾胃
升騰之氣。

一. 當歸補血湯

作法：1. 烏骨雞、雞腿、排骨或鱸魚擇一。2. 將藥材與1同置燉鍋中，中小火慢燉置雞肉熟爛，加鹽即可食用。

適應症：心血虛之心悸、健忘、失眠、心神不安等症當歸養血以安神，以氣行血也。

二. 當歸生薑羊肉湯

饒方：當歸、川芎、枸杞子、乾薑、花椒、桂枝、人參、羊肉。

解說：川芎助清陽而開諸鬱。

枸杞子滋腎益氣、生精助陽補虛勞強筋骨。

桂枝溫經通脈。

花椒健胃溫中

乾薑溫中散寒

人參大補元氣

羊肉壯陽道

二. 當歸生薑羊肉湯

作法：1. 將羊肉切塊川燙後瀝乾，與老薑、麻油一起略炒。2. 炒過後與葷藥材加酒水各半淹過材料為止。3. 電鍋燉，加鹽即可食用。

適應症：虛勞不足，手腳冰冷者。產後血虛者。（僅供參考）

三. 健胸美臀湯

饒方：當歸、人參、白朮、阿膠粉、黃耆、紫河車。

解說：人參健脾、益氣、促進男女的性腺機能、促進蛋白質的合成。

白朮補脾益氣

黃耆補肌表之氣。

阿膠補血、滋陰，有預防進行性肌肉營養障礙的作用。

紫河車強壯、養血、益氣、含卵巢激素、黃體素等。

三. 健胸美臀湯

作法：1. 將海參洗淨切塊後與蹄筋用花生油略炒。2. 放入藥材除阿膠末外，加水五碗，電鍋燉煮至蹄筋熟爛為止。3. 食用前趁熱加入阿膠末溶解後即可食用。

適應症：健胸、乳房下垂、豐胸、美臀增加肌肉彈性。(僅供參考)

四. 藥燉排骨湯

饒方：當歸、桂皮、熟地黃、骨碎補、桔紅、川芎、桂枝、枸杞子

解說：桂皮補命門相火不足。
桂枝溫經通脈。
熟地黃滋腎水、補真陰。
枸杞子滋腎益氣、生精助陽。
骨碎補增強體質、活血壯筋
桔紅其辛香之味最醇厚。
川芎活血

四. 藥燉排骨湯

作法：1. 排骨洗淨切塊後加藥材，酒水各半，電鍋燉煮即成。

適應症：身體虛弱、腰膝痠軟，四肢無力、冰冷者。(僅供參考)

五. 當歸排骨酥

饅方：當歸、肉桂、桂枝、川芎。

解說：參考第四饅方。

作法：1. 醬酒、黑醋、砂糖與藥材同浸約半小時至一小時。2. 排骨洗淨切塊瀝乾，加1之藥汁醃約半小時後，加地瓜粉、炸酥。

適應症：補血、提神醒腦、健胃、促進血液循環和改善消化吸收的功能。(僅供參考)