

主編序言

距離我們上次出版《中醫藥食療手冊：新冠肺炎的預防和復康調理》已一年多。有賴各位讀者支持，此書出版後好評如潮，在 2022 年 5 月初版，在 3 個月後已售罄並重印。《食療手冊》反應良好，反映社會對中醫藥資訊的渴求，而伴隨《食療手冊》的出版，許多朋友嘗試依照手冊中的食譜製作養生食療時都會問起：

「區博士，我應該如何挑選合適的中藥材呢？」

「人參和鮮人參之間有甚麼分別？」

「哪一種是品質好的黨參？」

「我買的南棗是真的嗎？」……

在 2019-2021 年期間，黃譚智媛醫生組織了我們在香港電台節目《精靈一點》，以「精靈百子櫃」專題分享香港常用湯料的鑑別、選購和應用，受到廣大市民歡迎。

見市民大眾如此關注中藥的品質和規格，作為一個擁有中藥學鑑定背景的學者，我萌生了一個想法：若我們可以寫一本關於如何挑選中藥材的書籍，是不是能令更多人認識和實踐中藥養生呢？

我留意到坊間尚未有教導市民分辨中藥品質及規格，且結合食療應用的書籍。為了填補此空缺，我決定撰寫《中醫藥食療手冊 2：揀靚料·煲靚湯——選名方·煮藥膳》一書。我們聯合中國醫藥及文化研究中心的團隊，帶領着香港高等教育科技學院（THEi 高科院）中藥藥劑學的學生，着手蒐集相關資料；每位學生挑選 10 種香港市面的常見中藥作為畢業論文的題目，針對其品質及規格進行研究及分析。我們發現即使是同一種中藥，因應其產地、加工炮製及品種，都會有功效及適應症上的差異。市面上也有混淆商品的存在，若市民不經意購買或食用，不但沒有食療

《中醫藥食療手冊 2： 揀靚料·煲靚湯——選名方·煮藥膳》

編委會

主編

區靖彤

副主編

周若龍、葉文懿、甄家希

編輯委員

何美芳、唐詠芯、
羅韶勤、王艷萍、黃錦榮、殷浩鈞

編輯助理

鄭桂珍、馮嘉雯、曾諾詩、
洪兆欣、姚慧妍、黃頌萌、王晴、
黃麒銘、李東升、陳倬賢、梁嘉怡

統籌

Thei 高
Technological and Higher
Education Institute of Hong Kong
香港高等教育科技學院


中國醫藥
及文化研究中心

效果，更有可能危害健康，實在不堪設想。除了教導市民揀靚料，若此手冊能成為守護市民健康的一道屏障的話，就再好不過了。

除了關於藥材的挑選準則，我們亦整合了中醫藥典籍中眾多養生藥膳菜餚，讓古方重現。《備急千金要方》中提到：「夫為醫者，當須先洞曉病源，知其所犯，以食治之；食療不愈，然後命藥。」可見中醫一直都非常重視食療養生。在這本書中，我們將帶領讀者深入了解古代先賢如何運用食療達到防病、治病及復康的效果；運用不同的藥材搭配，煲出一道道香氣撲鼻、滋味濃郁的靚湯、好茶、佳餚。

《中醫藥食療手冊 2：揀靚料·煲靚湯——選名方·煮藥膳》是中國醫藥及文化研究中心和高科院師生共同編著而成的心血結晶，冀為大眾應用中醫藥時，提供專業和實用的參考，讓中醫藥成為香港市民大眾生活的一部分。

高科院中藥藥劑學（榮譽）理學士課程主任
中國醫藥及文化研究中心總監

區靖彤

2024年1月

目錄

第1章 15

補益氣血

人參..... 16

香港常見商品規格..... 17

生曬參 | 鮮人參 | 野山參

養生食譜..... 20

人參粥 | 觀音人參胡桃湯

西洋參..... 22

香港常見商品規格..... 23

西洋參（進口）| 西洋參（國產）

養生食譜..... 25

玉靈膏 | 洋參鮑魚湯

太子參..... 28

香港常見商品規格..... 29

原色太子參 | 有硫磺太子參

養生食譜..... 30

八仙糕 | 宣肺扶土方

靈芝..... 33

香港常見商品規格..... 34

赤靈芝

主編序言..... 3

藥材的家居儲存原則..... 10

煲湯常見工具及技巧..... 12

香港常見混淆品..... 35

黑靈芝

養生食譜..... 36

糯米靈芝粥 | 靈烏二仁膏

黃芪..... 38

香港常見商品規格..... 39

斜切蒙古黃芪 | 山西正北芪 |

黑淦芪

養生食譜..... 41

當歸黃芪羊肉湯 | 補虛正氣粥飲

黨參..... 43

香港常見商品規格..... 44

紋黨 | 防黨 | 板橋黨 | 潞黨 |

白條黨

養生食譜..... 49

五福飲 | 參蓮飲

當歸..... 51

香港常見商品規格..... 52

全歸身片 | 原色當歸片 | 白大歸片

其他藥用部位..... 53

當歸頭 | 當歸尾

養生食譜..... 54

玫妃和胃代茶飲 | 當歸生薑羊肉湯

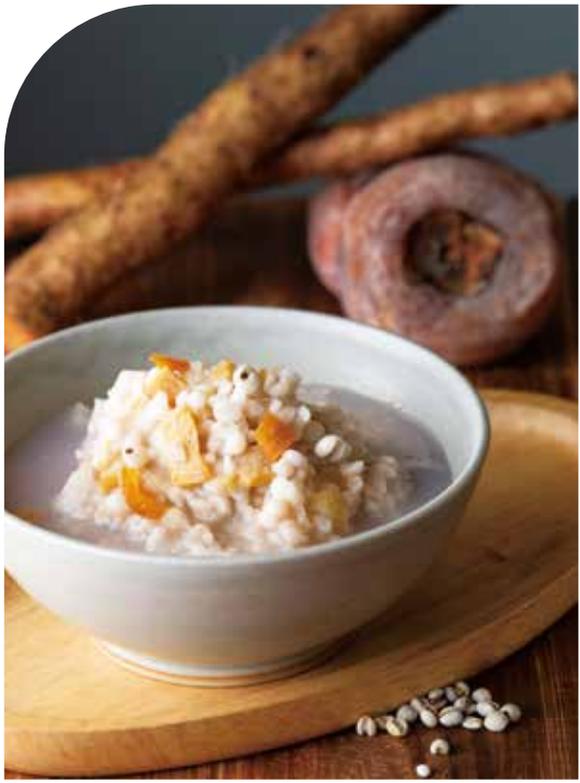
第2章 57
清熱祛濕

土茯苓 58
 香港常見商品規格 59
 土茯苓
 香港常見混淆品 59
 茯苓
 養生食譜 60
 土茯苓粥 | 二苓化毒湯

白扁豆 62
 香港常見商品規格 63
 白扁豆
 香港常見混淆品 63
 金甲豆
 養生食譜 64
 銀花扁豆代茶飲 | 脾腎雙補湯

赤小豆 66
 香港常見商品規格 67
 赤小豆
 香港常見混淆品 67
 紅豆
 養生食譜 68
 赤小豆鯉魚湯 | 赤小豆燉鷄鶉

薏苡仁 71
 香港常見商品規格 72
 薏苡仁 | 熟薏米 | 糙薏仁 |
 寧化薏米
 香港常見混淆品 74
 洋薏米
 養生食譜 75
 和胃代茶飲 | 珠玉二寶粥



第3章 78
滋陰潤燥

川貝母 80
 香港常見商品規格 81
 川貝母 (松貝)
 香港常見混淆品 82
 平貝母
 養生食譜 83
 貝母粥 | 二冬膏

百合 86
 香港常見商品規格 87
 蘭州百合 | 龍牙百合
 養生食譜 88
 蜜蒸百合 | 百合煨肉粥

北沙參 90
 香港常見商品規格 91
 原色帶皮沙參節 | 原枝沙參 |
 去皮沙參段
 養生食譜 93
 沙參粥 | 沙參清涼飲

雪耳 96
 香港常見商品規格 97
 通江銀耳 | 古田雪耳 |
 漳州雪耳
 養生食譜 99
 白木耳粥 | 銀耳羹

玉竹 102
 香港常見商品規格 103
 玉竹 | 湘玉竹 | 原條玉竹
 香港常見混淆品 105
 海玉竹
 養生食譜 106
 甘涼益胃湯 | 萎蕤粥

鐵皮石斛 109
 香港常見商品規格 110
 原條鐵皮石斛 | 鐵皮石斛粒 |
 鐵皮石斛楓斗
 香港常見混淆品 112
 石斛
 養生食譜 113
 清熱和胃代茶飲 | 養陰逐濕湯

海底椰 115
 香港常見商品規格 116
 非洲海底椰
 香港常見混淆品 117
 泰國海底椰 | 新鮮海底椰
 養生食譜 118
 木瓜海底椰杏仁鷓鴣湯 |
 椰汁百合海底椰雪耳露

羅漢果 120
 香港常見商品規格 121
 羅漢果 | 金羅漢果
 養生食譜 122
 清痰飲 | 羅漢果瘦肉湯

第4章 補益五臟 124

芡實 126

香港常見商品規格 127

肇實 | 北芡 | 蘇芡 | 製芡實

養生食譜 129

期頤餅 | 雞頭粉羹

山藥 131

香港常見商品規格 132

乾品：山藥片 | 生曬山藥 |

山藥片（無硫製）

新鮮品（食用山藥）：鐵棍山藥 |

食用參薯 | 長芋 / 白淮山 |

台灣山藥

養生食譜 138

地仙煎 | 山藥粥

陳皮 141

香港常見商品規格 142

普通陳皮 | 新會陳皮（廣陳皮）

養生食譜 144

陳皮豬腎羹 | 陳皮酒煨蹄

枸杞子 146

香港常見商品規格 147

中寧枸杞 | 柴達木枸杞

新興商品規格 148

黑枸杞

養生食譜 149

枸杞酒 | 杞圓膏

冬蟲夏草 151

香港常見商品規格 152

野生冬蟲夏草 | 養殖冬蟲夏草

香港常見混淆品 154

亞香棒蟲草

養生食譜 155

蟲草花膠響螺湯 |

冬蟲夏草燉老鴨

五指毛桃 158

香港常見商品規格 159

野生五指毛桃 | 五指毛桃片 |

紫裝五指毛桃根

醫家名方 161

養生食譜 162

五指毛桃沙參玉竹西施骨湯 |

五指毛桃燉烏雞

第5章 養心安神 164

蓮子 166

香港常見商品規格 167

紅湘蓮子 | 白湘蓮子 |

福建白蓮子

養生食譜 170

蓮肉糕 | 蓮棗麥豆湯

龍眼肉 172

香港常見商品規格 173

廣西圓肉 | 泰國龍眼肉

養生食譜 174

龍眼酒 | 健脾湯

酸棗仁 177

香港常見商品規格 178

酸棗仁 | 炒酸棗仁

香港常見混淆品 180

滇棗仁（理棗仁）| 染色兵豆

養生食譜 182

酸棗仁煎餅 | 安神代茶飲

紅棗 185

香港常見商品規格 186

灰棗 / 若羌棗 | 金絲小棗 |

雞心棗 | 和田棗

養生食譜 188

神仙鴨 | 薑棗膏

棗·知多點

南棗 191

香港常見商品規格 192

南棗

香港常見混淆品 193

馬牙棗 | 黑棗

養生食譜 194

仙果不飢方

蜜棗 195

香港常見商品規格 196

金絲蜜棗 | 桂式蜜棗 |

徽式蜜棗

常見蜜棗代替品 198

椰棗

養生食譜 199

三棗茶

附錄 200

簡易中醫體質測量表



香港常見商品規格

生曬參

產地	吉林、遼寧東部、河北、山西、山東和黑龍江
炮製方法	多以生曬去除水分而成
價格	\$\$
日常應用	適合焗水飲用，作湯料，切片嚼食或浸酒使用
備註	多為栽培品，又稱「園參」
特徵	<ul style="list-style-type: none"> 主根呈圓柱形。支根有 3-6 條，多於下部生長，鬚根老而韌，清疏而長，且綴有小疙瘩 表面灰黃色，主根有不明顯橫環紋，但有明顯縱皺紋 蘆頭通常明顯而粗，較野山參為短 切片為圓形或類圓形薄片，淡黃白色，觸感具粉性

揀靚料 TIPS

原條

主根長而肥大，似人形，**蘆頭長**，**表皮縱皺紋明顯而細膩**，質堅硬，無破損、蟲蛀、霉斑。

切片

棕黃色環紋明顯，圓環外周有**棕黃色小點**及**放射狀裂隙**。



人參

人參自古以來被稱為百草之王，其主要功能為大補元氣，常被視為補益的佳品。根據《本草圖經》記載：「當使二人同走，一與人參含之，一不與，度走三、五里許，其不含人參者，必大喘，含者氣息自如者，其人參乃真也。」現代藥理學研究表明，人參根含多種人參皂苷、糖類、維生素及揮發油等，可以抗休克，抗疲勞，降低血糖，調節膽固醇代謝，促進造血系統的功能，減輕輻射對造血系統的損害等作用。



來源

五加科植物人參 *Panax ginseng* C. A. Mey. 的根及根莖

功效

大補元氣，復脈固脫，補脾益肺，生津養血，安神益智

產地

傳統道地產區為吉林，現時吉林、遼寧、黑龍江等地也是它的主要產區。國外朝鮮及韓國亦有栽培及出產，因地理差異，品種及加工工藝亦有所不同。

常見商品名稱

人參、吉林人參、野山參、生曬參、白乾參、邊條參、園參

應用注意

實證、熱證及濕熱內盛正氣不虛者禁服。不宜與茶同服。不宜與藜蘆、五靈脂同用。

洋參鮑魚湯

【生津潤燥，解熱除煩】

軟兒，十五歲，歌唱勞傷，肺火喉啞。洋參（一兩，切薄片）鮑魚（四兩，切薄片）早晚各取鮑魚片二錢，洋參五分，煎湯頓服，歌時取洋參、鮑魚各一片，貼牙後腮間，咽其津液，以後不復啞矣。

——《吳鞠通醫案》

西洋參鮑魚湯由滋陰補腎的鮑魚和益氣養陰的西洋參製成，對改善**煩渴多飲、口乾舌燥**等情況有一定的幫助。此湯能滋補身體、補充津液，能夠滋潤口腔和喉嚨，減輕口乾舌燥的不適感。

喉嚨有刺痛感的人士，可以將西洋參和鮑魚各一片貼在牙齒後腮間約5-10分鐘，增加津液的分泌，改善口乾舌燥的不適感。適合長期感乾渴，晚上難以入眠的更年期人士、陰虛體弱者或受喉嚨乾癢困擾的人使用，有生津潤燥，解熱除煩的功效。

材料

鮮鮑魚（帶殼）150克、西洋參片37.5克

製法

- 1 將鮮鮑魚除殼洗淨，去除內臟後切成薄片，備用。
- 2 把鮑魚片和西洋參片放置於燉盅內，加水適量，以中火燉煮約1小時，然後立即連渣服用，亦可冷藏存放最多3天，逢早晚翻熱飲用。

注意

- ▶ 鮑魚屬於難以消化的食物，若素體脾胃較差，容易消化不良及胃痛，或咀嚼能力較差的人士如長者及兒童，則不宜食用鮑魚片，只飲湯亦能發揮其保健的效果。



香港常見商品規格

紋黨

產地	甘肅
炮製方法	以生曬或低溫乾燥去除水分而成
價格	\$\$\$\$\$
日常應用	均可作為湯料或藥材使用
備註	紋黨於市面上亦統稱為「西黨」
特徵	<ul style="list-style-type: none"> 呈圓柱形，根頭頂端有多數密集的疣狀突起（習稱「獅子盤頭」） 根頭下面有整齊明顯的橫環紋 根條較粗而直 表皮黃白色至淡棕色 切片可見放射狀紋理，形如開放的菊花（習稱「菊花心」），外圍淡黃棕色，中心淡黃色

揀靚料 TIPS

原條

獅子盤頭較小，橫環紋緻密，佔根全長的一半以上。根條粗壯肉質厚，體柔韌，氣帶奶香，味清甜，咀嚼後無渣，無酸敗氣，無滲油發黏。

切片

外圍疏鬆，中心結實（習稱「皮鬆肉緊」）。



1cm



明顯橫環紋

粗壯而直

1cm

防黨

產地	甘肅
炮製方法	以生曬或低溫乾燥去除水分而成
價格	\$\$\$\$
日常應用	均可作為湯料或藥材使用
備註	防黨於市面上亦統稱為「西黨」
特徵	<ul style="list-style-type: none"> 全體較粗，圓柱形 獅子盤頭較小 表皮灰黃色 根的下部破損處常有黑褐色膠狀物 切片見「菊花心」，外圍棗肉色，中心黃色

揀靚料 TIPS

原條

外形肥大，大小均勻，獅子盤頭較小，根頭下有緻密而明顯的環狀橫紋（習稱「蚯蚓頭」），下部的根破碎處有時可見黑褐色膠狀物。

切片

中心部分較外圍結實。



1cm



黑褐色膠狀物

1cm

白扁豆

白扁豆是一種常見於健脾祛濕湯水的食材。據《本草綱目》所述，白扁豆有止泄痢、消暑、暖脾胃、除濕熱、止消渴的功效，對幫助消化、消除飲食積滯有一定的作用。現代藥理方面，白扁豆含蛋白質類、糖類、甾體及苷類等，亦含有較多的磷和鉀，能補充人體所需的礦物質。白扁豆所含的血細胞凝集素和澱粉酶抑制物更有抑制腫瘤生長及降低血糖的效果，可以說是一種多功能的健康食材。



來源
功效
產地

豆科植物扁豆 *Dolichos lablab* L. 的成熟種子

健脾化濕，和中消暑

傳統道地產區為雲南昆明，其他地區如安徽、陝西、湖南、河南等地，及國外如緬甸和印度也有栽培及出產。

常見商品名稱
應用注意

白扁豆、皇帝豆、細綿豆、觀音豆

不宜多食，以免壅氣傷脾。

香港常見商品規格

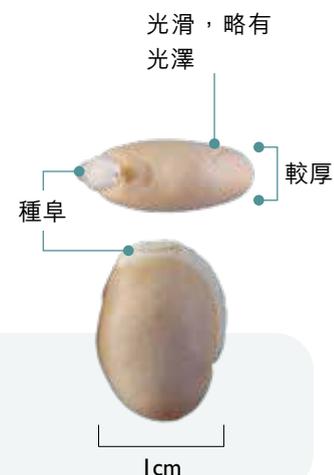
白扁豆

產地 雲南、安徽、湖南、河南等地
炮製方法 採摘果實，曬乾後取出種子，再把種子曬乾
價格 \$\$
日常應用 經常用於入藥及祛濕食療
特徵

- 體積相對較小，呈扁橢圓形或扁卵形
- 表面黃白色，光滑略具光澤
- 一側有白色突起的眉狀種阜
- 質堅硬
- 無特殊氣味，咀嚼會有豆腥味

揀靚料
TIPS

粒大、飽滿、色白、不經硫磺熏製、無霉變蟲蛀。

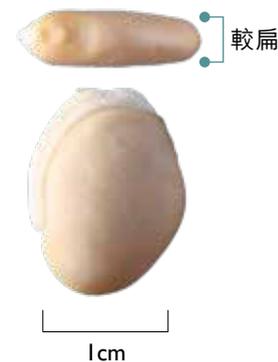


香港常見混淆品

金甲豆

產地 河北、山東、廣東、雲南等地
來源 豆科植物金甲豆 *Phaseolus lunatus* L. 的種子
功效 補血，活血，消腫
炮製方法 採摘果實，曬乾後取出種子，再把種子曬乾
價格 \$
日常應用 適合煮粥，煲湯或煮水
特徵

- 體積相對較大，呈扁橢圓形
- 表面黃白色，光滑且具油亮光澤
- 側面有白色突起眉狀種阜
- 質堅硬
- 無特殊氣味，咀嚼會有豆腥味

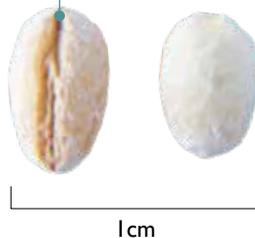


香港常見混淆品

洋薏米

產地	歐洲、澳洲
來源	禾本科植物大麥 <i>Hordeum vulgare</i> L. 磨去穀皮的種子
功效	含有大量纖維及微量元素，能幫助消化、通便
炮製方法	在麥稈乾燥後進行收割，以機器進行脫粒，然後磨去穀皮
價格	\$
日常應用	適合與米飯一起煮食、煮粥，有助舒緩便秘
特徵	<ul style="list-style-type: none"> • 顆粒較小，呈白米狀，兩端較尖 • 表面光滑、淺棕色，腹溝淺而細，近乎線狀 • 質輕，無特殊氣味

腹溝淺而細，
近乎線狀



洋薏米

糙薏仁

寧化薏米

薏苡仁

熟薏米



1cm

揀靚料
TIPS

品質上乘，未經處理的薏苡仁以粒大充實、色白、無皮碎，不經硫磺熏製，聞之無酸味者，無霉變蟲蛀者為佳。

養生食譜

和胃代茶飲

【祛濕止瀉，養陰安神】

西洋參一錢，五味子五分，生薏苡仁三錢，殼砂四分，研。水煎代茶。

——《清宮醫案集成》

西洋參能養陰生津，生薏苡仁則可健脾祛濕，配合生津斂汗的五味子和化濕行氣的砂仁，全方具有益氣養陰生津，健脾和胃化濕的功效。適合經常熬夜晚睡，體內陰虛火旺，容易流汗，同時脾氣虛弱，水濕停滯，**身體沉重易倦，食慾不振，容易肚瀉**的人士日常代茶飲用，可以祛濕止瀉，養陰安神，改善體質。

材料

西洋參 5 克、五味子 2.5 克、生薏苡仁 15 克、砂仁 2 克

製法

- 1 用研磨器或藥臼將砂仁磨碎。
- 2 把西洋參、五味子和生薏苡仁洗淨後，用清水浸泡約 15 分鐘，然後加水適量，以大火煮沸，然後轉小火煮約 15 分鐘，加入砂仁，再煮 5-10 分鐘，即成。

注意

- ▶ 體寒者可將生薏苡仁替換成熟薏苡仁，以減低此方的寒性。
- ▶ 孕婦或行經期間的女士慎用。

北沙參

沙參自古是滋補肺陰的健康食品，據《本草從新》所述，沙參專補肺陰，清肺火，治久嗽肺痿。沙參在治療肺陰虛的肺熱燥咳有良好的效果，從現代藥理學的角度來看，沙參含有香豆素、多糖、揮發油、生物鹼等成分，能夠解熱鎮痛、鎮咳祛痰、調節免疫系統功能、抗氧化、抗炎、抗腫瘤等，更可以幫助消化，健康而美味。

尚有另一品種為南沙參，亦有養陰清肺，益胃生津，化痰益氣的功效，多作入藥之用，較少用於食療保健，購買時應與以區別。



來源

傘形科植物珊瑚菜 *Glehnia littoralis* Fr. Schmidt ex Miq. 的根

功效

養陰清肺，益胃生津

產地

傳統道地產區為山東，其他地區如河北、內蒙古等地亦有栽培及出產。

常見商品名稱

沙參、沙參節、原色沙參

應用注意

風寒咳嗽及肺胃虛寒者禁服。痰熱咳嗽，脈實苔膩者慎服。不宜與藜蘆同用。

香港常見商品規格

原色帶皮沙參節

產地	山東
炮製方法	除去地上莖及鬚根後洗淨切段，曬乾或烘乾
價格	\$\$
日常應用	適合入藥或作為食療材料使用
特徵	<ul style="list-style-type: none"> 呈粗短圓柱形，被切成小段 外皮棕色，粗糙且凹凸不平，有深刻而明顯的縱皺紋 斷面可見棕色外皮環繞，切面呈微黃白色，有一棕色小圓環 堅硬，不易折斷 無特別氣味

揀靚料 TIPS

呈圓柱形，粗細均勻，質地堅實不易折斷，無蟲蛀霉變。

深刻而明顯的縱皺紋



棕色小圓環明顯



1cm

原枝沙參

產地	山東
炮製方法	除去地上莖及鬚根後洗淨，以沸水略燙後，剝去外皮，曬乾或烘乾
價格	\$\$\$
日常應用	適合入藥或作為食療材料使用
特徵	<ul style="list-style-type: none"> 呈長圓柱形，少分支 外皮淡黃色，質地粗糙，有縱向凹槽和凸起的棕色點狀根痕 堅硬、脆，容易折斷

揀靚料 TIPS

枝條細長均勻，圓柱形，少分支，質堅實，色白。

棕色點狀根痕

縱向凹槽



1cm



養陰逐濕湯

【祛濕利尿，養陰生津】

汪按：此身痛一證，乃濕滯之的驗。則口渴未必非濕淫於內，而引飲也。然津液亦必須顧慮。以朮治濕不用煎而用泡。既巧妙亦周致。

雄按：用沙參、麥冬、石斛、枇杷葉等味，冬瓜湯煎服亦可。

——《溫熱經緯》

用益胃生津、滋陰清熱的石斛，加入滋陰潤燥的北沙參和麥冬、清肺和胃的枇杷葉，與長於利尿祛濕的冬瓜同煮，可以在排出體內滯留之濕氣的同時生津養陰。對於**口乾舌燥、陰虛火旺，同時受濕邪困擾，神倦乏力、頭悶脹痛的人士**而言，服用此湯可有助祛濕利尿，養陰生津，日常餐後飲用可舒緩體內濕熱所帶來的不適。

材料

石斛 20 克、北沙參 20 克、麥冬 20 克、枇杷葉 20 克、冬瓜約 500 克

製法

- 1 將冬瓜洗淨，切成小塊，加水適量，用大火煲至沸騰後轉中火煮約 30 分鐘。
- 2 把枇杷葉用煲湯袋裝好，連同石斛、北沙參和麥冬放入冬瓜水中以小火慢煮約 45 分鐘後即可飲用。

海底椰

海底椰是源於非洲的珍稀藥材，由於其具有入水既沉的特性，所以名為海底椰。傳統認為海底椰有止咳化痰，清熱潤肺的功效。海底椰在現代藥理學的角度含豐富的氨基酸、蛋白質及多糖等成分，具有增強人體免疫力，強身壯體，抗衰延年之功效。



來源

棕櫚科植物海椰子 *Lodoicea maldivica* (J. F. Gmel.) Pers. 的種子的加工品

功效

潤喉順氣，化痰止咳

產地

非洲塞舌爾群島。

常見商品名稱

正非洲海底椰、海底椰、海底椰片



杞圓膏

【補心脾，養肝腎】

茲取圓眼肉，甘溫濡潤之品，甘溫可以補脾，濡潤可以養心。枸杞子味厚氣平之品，味厚可以滋陰，氣平可以益陽，血不足而益陽，此太極之妙，陰生於陽也。陰陽和，水火濟，心腎時交則陰血自生而常足矣。

——《攝生秘剖》

方中龍眼肉補益心脾之效與枸杞子滋補肝腎功效互相配合，有補益心脾、養血安神的功效，**適合因思慮過度、動勞太過所致身體虛損、氣血不足，血不養心的人士。**

材料

枸杞子 500 克、龍眼肉 500 克

製法

- 1 把龍眼肉和枸杞子洗淨，以水浸透 2 小時，然後切碎備用。
- 2 將龍眼肉、枸杞子置砂鍋內，加水 4 公升，細火煨爛，過濾去渣，取汁再細火慢熬成膏，放涼後裝入已消毒乾燥的瓷罐密封貯存，冷藏備用。
- 3 每日早晚各 1 次，每次 1 匙，可連服數日。

注意

- ▶ 有外邪實熱，脾虛有濕及泄瀉者忌服。

冬蟲夏草

冬蟲夏草是香港人最為熟悉的名貴中藥之一。據《本草從新》記載，冬草夏草有保肺益腎，止血化痰，止勞嗽的作用，《本草綱目拾遺》更道冬蟲夏草「功與人參同」，有強大的補益作用。在現代藥理中冬蟲夏草具多種免疫作用，有抗心律失常、抗腫瘤、抗衰老、擴張氣管等作用，更有顯著增強腎上腺素的作用，是一種超卓的保健藥品，故此受社會大眾的追捧，成為了炙手可熱的保健藥材之一。



來源

麥角菌科真菌冬蟲夏草菌 *Cordyceps sinensis* (Berk.) Sacc. 寄生在蝙蝠蛾科昆蟲幼蟲上的子座和幼蟲屍體的複合體

功效

補腎益肺，止血化痰

產地

傳統道地產區為西藏那曲，現時青藏高原一帶亦有人採集野生冬蟲夏草；青海、四川、西藏、尼泊爾、不丹近喜馬拉雅山脈處也有出產冬蟲夏草。

常見商品名稱

冬蟲夏草、高陸蟲草、龍頭天草、那曲冬蟲夏草、青海玉樹冬蟲夏草、冬蟲草、蟲草、藏草

應用注意

久服宜慎。有表邪者慎用。

蓮肉糕

【健脾益氣，補腎止瀉】

治病後胃弱，不消水穀，蓮肉、粳米各炒四兩，茯苓二兩，共研為末，砂糖調和，每用兩許，白湯送下
——《士材三書》

蓮肉糕可用於治療**夜寐多夢，脾腎兩虛所致的小便頻數、遺精遺尿、崩漏帶下、虛瀉久痢**之證。同時，亦是傳統特色糕點，口味清甜之餘，深受小孩和老人歡迎，對**脾氣虧虛，氣血不足的人**亦有健脾益氣的效果，平日當作下午茶小食或甜品都別有一番滋味。蓮子可選用赤蓮子去蓮心，以加強固澀功效。

材料

蓮子肉 120 克、茯苓 60 克、粘米粉 120 克、白糖 20 克

製法

- 1 將蓮子肉及粘米粉，分別在乾身白鑊微炒。
- 2 將已炒香的蓮子肉、與茯苓用攪拌機打至細粉。
- 3 將粉末與粘米粉、白糖置鍋中，拌勻加水適量，揉成柔軟麩糰，製成 10 塊圓餅狀。
- 4 放入蒸籠以大火蒸熟，即可。



蓮棗麥豆湯

【清心安神，益氣滋陰】

治盜汗方：蓮子七粒，黑棗七個，浮麥一合，馬料豆一合。用水一大碗，煎八分，服三劑愈。

——《種福堂公選良方》

以清心安神的蓮子、益氣斂汗的浮小麥，以及補腎益胃的黑豆和黑棗，製成可補腎養陰，治療半夜盜汗的蓮棗麥豆湯。原方採用馬料豆，惟香港市場上難尋，因此改為功效相若的黑豆，具補脾腎、益精明目、養血祛風、利水解毒的功效。對於**陰虛體熱，半夜汗出而不自**

知，容易心煩，難以入眠人士，每晚飲用此湯，可起補心腎之陰，安神斂汗，改善睡眠的作用。

材料

蓮子 7 粒、黑棗 7 粒、浮小麥 20 克、黑豆 20 克

製法

- 1 黑豆置於鍋中直接以中火炒製至外皮微焦，釋出香味。
- 2 蓮子、黑棗和浮小麥洗淨，與炒黑豆一同以清水浸泡約 15 分鐘，連水倒入鍋中，加水至覆蓋藥材表面，以大火煮沸，然後轉小火煮約 30 分鐘，即成。