

# 冬令時節好進補

## 中醫何首烏藥膳包幫您驅寒補身養元氣

柳營奇美醫院

李啟光 中醫部主治醫師

天氣漸漸轉涼，每年的十一月至隔年的一月，在曆法上屬於冬季，此時正是進補的好時節。在中醫的理論中，有著「冬不藏精，春必病溫」的說法，這就明確地表示了冬天是適合儲備能量以應付寒冬及增強抗病能力的好時機，但應該怎麼吃才能找到適合自己的進補方法呢？



現代人營養充足，民眾若不知自己的飲食忌宜，李啟光醫師建議「適量滋補」即可，避免若食物屬性不合自己體質，吃多了反而有害健康。

柳營奇美醫院中醫部李啟光醫師表示，進補的時候，須按照個人的年齡、體質、身體狀態、生活環境來給予不同的調養配方。若患有感冒、發燒、喉嚨痛、身體處在發炎反應時，建議不要進補。有懷孕及適逢生理期的女性朋友，應小心評估進補的適當性。平時容易心煩氣躁、口乾舌燥、胃腸脹氣、消化不良、便秘、皮膚癢的人，則需調整進補的方式。

因此在這冬令進補的時節，推薦一帖適合多數人及全家大小的藥膳包~「何首烏藥膳包」，這是一帖含有何首烏、枸杞子、黨參、白朮、茯苓、甘草、當歸、生地、芍藥、川芎等多種藥材組成之藥膳包，針對其功效說明如下：

「何首烏」、「枸杞子」，具滋補肝腎，可以益精明目、強健筋骨、烏髭髮。其中「黨參」、「白朮」、「茯苓」、「甘草」等四種藥材組成的四君子湯，很多補氣、補脾胃的方劑都由此基礎方所衍生。中醫理論中的氣

與能量的意義相近，脾胃與西醫所稱消化器官相當，所以四君子湯可以讓人更有精神、讓人對於營養物質的消化、吸收更好。另常見由「當歸」、「生地」、「芍藥」、「川芎」等四種藥材組成的四物湯，是補血、活血的基礎方。一般民眾普遍認為四物湯只適用於女性，事實不然，只要是有著易感疲倦，臉色、唇色略顯蒼白等血虛表現的人，不論男女，都適合用四物湯調理身體。

李啟光醫師提醒大家，中藥是藥，若要冬令進補，需配合本身體質來選擇適合的藥材，切勿聽信坊間非專業人士的推薦，自行胡亂服用，特別是有特殊體質或患病之民眾，進補前最好諮詢合格的中醫師或專業的醫事人員，在他們多方面的評估及建議下，選用適合自己的藥膳包，方能事半功倍，補身而不傷身，將身體的機能調整至最佳狀態，發揮冬令進補的最好效果。



李啟光醫師表示，冬令進補雖是養生重頭戲，但進補前建議先簡單判斷或諮詢中醫師，了解體質偏性，調整好生活作息，才能補對地方，健康過個好冬。

### 何首烏雞湯粥食譜

材料：中藥材（何首烏藥膳包）1包，帶骨雞塊腿 300 克，薑 10 克，白米 200 克，水 2000 c.c.，米酒 25 c.c.，鹽 5 克（1 茶匙）

作法：1. 電鍋內鍋裝 2000c.c.水，再將中藥材、米、雞腿肉和薑片一同放入鍋中，並滴入少許米酒。

2. 電鍋外鍋放入 700c.c.水（約 3.5 杯），待電鍋開關跳起，最後加入鹽（或鮮味粉）調味即可。

註：1. 不吃雞肉者可改排骨，雞肉、排骨均為富含優質蛋白質的食物。

2. 可依個人口味調整鹽巴量，或少許鮮味粉增加風味。