



春季養生藥膳

◎林口長庚中醫部婦科主治醫師 江宛蓉

現代人的飲食除了享受美味之外，也希望能從中促進身體健康，因應而出所謂的「養生藥膳」，又稱「食療」，亦即「飲食療法」，它是在中醫藥的理論指導下，利用中藥和食物，經由烹調後的美味佳餚，除了有營養價值外，更有防病治病，保健強身的作用；此外，還有許多優點，包含取材便利、簡單易行、療效顯著、安全無毒、給藥途徑方便等，使藥膳成為一種流行的現代養生法。

而中醫養生學強調「天人合一」觀，人類的生活易受自然界四時的氣候變化而影響，人們如果能夠順應四時氣候的轉移變化，就可以避免或減輕疾病的發生。而養生藥膳，也是遵循四季「春溫、夏熱、秋燥、冬寒」來調節。

春季從立春開始，經雨水、驚蟄、春分、清明、穀雨共6個節氣，天氣由寒冷轉為暖和；但在清明之前，天氣通常不穩定，春雨綿綿，天氣潮濕，鋒面一來氣溫就下滑，一走馬上又回升，這種大幅度乍暖還寒的溫差對於身體虛弱者十分不利。而清明過後，天氣漸漸回暖，各種病媒又開始滋生。一般健康的人尚能夠調適自己很快適應這種變化多

端的天氣，但是體質虛弱或宿有舊疾的人，易在這多變的季節裡染病或舊疾復發，針對這類人群，適時的進補調理，可以提高身體抵抗力，達到預防保健，甚至治療疾病之目的。

春回大地，陽氣升發，萬物復甦，生機勃勃，樹木所有的營養從根部往葉走，向外生發，以準備發芽；人也是一樣，在春天的時候，氣血從裏往外走。春季是萬物生發的季節，人體陽氣也應順應春陽之氣向外疏發，新陳代謝也開始旺盛。中醫依據食物或藥物的性質和滋味，將其歸類為寒、熱、溫、涼四種性質及酸、苦、甘、辛、鹹五種味道，而春季的養生食療宜選用性味屬甘、溫、微辛的食物，甘溫的食品有利於養護人體的陽氣，辛溫可幫助陽氣升發，如蔥、蒜、韭、香菜等，但注意不可吃過多燥熱、過度辛辣的刺激物，如羊肉、辣椒等重口味食物。此外，在吃多了油膩重口味的冬季補品，春天的飲食宜選清淡之品，減少肥肉和高脂肪的食物，多補充新發的鮮嫩青綠色蔬菜和水果，以加速體內油脂和毒素的排出，促進新陳代謝。

在調味或烹調上，以簡單、原味為



原則，生食、涼拌、清湯熬煮等都可以。春季較少用大補的藥膳，選用一般性調補食品即可，如雞肉、雞蛋、瘦豬肉、紅棗、豆豉、薏仁、金針、木耳、蓮子、山藥、馬鈴薯、胡蘿蔔、豆腐、海帶、菠菜、綠豆芽、萵苣等。身體明顯虛弱的人，可再選擇適當的滋補中藥以補充體力，提高免疫力，如西洋參、黨參、黃耆等。此外，春天百花盛開，空氣中瀰漫大量花粉，是過敏性疾病的好發季節。對於體質過敏者，應禁食羊肉、蝦蟹海鮮等易引發過敏反應的食物。

中醫認為春季在五行中屬「木」，「木」即生發之意也，對應於人體的五臟則屬「肝」，中醫的「肝」即為把氣血由裏向外調動的主要臟器，所以春季是人體肝氣最暢旺的時候；因氣血向外走，體內的氣血相對不足，故此時常常有肝陰血不足的狀況，如眼睛乾、失眠、血壓高、頭痛等。春季也是養肝的最好時機，其中以菠菜最佳，有滋陰潤燥、舒肝養血等作用，對春季因為肝陰不足引起的高血壓、頭痛目眩和貧血等有幫助。此外，春天還要特別注意脾胃消化功能，「肝

過旺則克脾」，故唐代藥王孫思邈在《千金要方》中提到：「春日宜

省酸增甘，以養脾氣。」意思是說，春天要少吃酸味的東西，多補充甘甜味的美食，才能增強脾胃的消化功能。

總之，春季養生藥膳以平補、清淡為原則，不能一味使用太過溫補之補品，以免春季氣溫上升，加重體內熱象而損傷到人體正氣。

藥膳舉例

益氣養肝茶

材料：西洋參、玫瑰花、綠茶、黃耆

作法：將上述材料以熱水沖泡當開水飲用。

功用：補氣疏肝，活化肝細胞。

補氣養生湯

材料：黨參、黃耆、雞肉、紅棗、生薑、鹽少許。

作法：將上述材料加水燉熟，加食鹽少許調味即可。

功用：補氣健脾，適用於體質虛弱、疲倦無力、氣短懶言、動則出汗者。

春季養生湯

材料：當歸、枸杞、麥冬、黃耆、西洋參、生干貝、雞胸骨、鹽少許

作法：

- 一、雞胸骨洗淨燙過和上述中藥材置瓦鍋內，加水燒開後改以小火熬約 40 分鐘，過濾取湯汁備用。
- 二、生干貝洗淨，置於小瓦鍋內，倒入上述藥汁，加適量的水。

三、瓦鍋加蓋入電鍋，以 2 杯水蒸熟加鹽即可。

功用：養肝，潤肺，增強呼吸道的抗病能力。



▲西洋參玫瑰茶



▲春季養生以平補、清淡為原則