

中醫教您認識 中藥代茶飲

銘輝中醫診所
蕭銘輝醫師



近來飲食習慣改變與生活作息異常，加上工作繁忙的沉重壓力，導致身體機能出現異常。民眾為了健康搭上了保健風潮，因此坊間亦藉此販售價格不菲的養生茶飲，現在藉助老祖宗智慧，結合茶葉與中藥之模式，教民眾認識便宜且有效之**中藥代茶飲**。

《神農本草經·苦菜(茶)》：「主五臟邪氣，厭谷，胃痺。久服，安心益氣，聰察少臥，輕身耐老。」唐《食療本草·茗(茶)葉》：「利大腸，去熱解痰。煮取汁，用煮粥良。又，茶主下氣，除好睡，消宿食，當日成者良。」引述中醫藥經典可知茶葉具有「利大腸、降

胃氣與五臟邪氣，消化隔夜宿食，清熱化痰，提神」之藥食共用邏輯。

古人以茶代藥就是把不同種類的「茶葉」作為「藥物」應用於患者，進行疾病治療。「茶藥結合」和「以藥代茶」即『中藥代茶飲』，指將中藥與茶葉調配，例如：治療頭痛的中醫方藥「川芎茶調散」便是以這種配搭形式呈現，或僅選幾味中藥煎煮或沸水沖泡數分鐘後，像喝茶一樣飲用。

在清朝宮廷中，代茶飲備受推崇，宮中皇帝、嬪妃等平素養尊處優，如遇身體稍有不適，就要召御醫診視。若病情較輕，或輕微不適者，一般不願服苦藥重劑，御醫就常用幾味氣味淡薄的藥做代茶飲方調理，成為王公貴族樂於接受的方法。以下簡略出《清宮代茶飲精華》一書中之用藥規律：

- (1) 清熱藥：天花粉、竹葉、知母、梔子、蘆根、黃芩、金銀花、連翹、青蒿。
- (2) 解表藥：桑葉、菊花、荊芥、薄荷、葛根、紫蘇葉、生薑。
- (3) 祛濕藥：蒼朮、厚朴、藿香、砂仁、茯苓、薏苡仁、荷葉。
- (4) 理氣消食藥：柴胡、陳皮、神麴、麥芽、青皮、烏梅、山楂。
- (5) 活血藥：丹參、川芎、紅花、桃仁。
- (6) 補氣養血藥：人參、黨參、黃耆、大棗、當歸、熟地、白芍。
- (7) 止咳化痰藥：桔梗、半夏、貝母、苦杏仁、枇杷葉。
- (8) 安神藥：柏子仁、酸棗仁、遠志、燈心草、合歡皮。
- (9) 養陰藥：石斛、天門冬、麥門冬、沙參、玉竹。

◎桑麥清脂飲

功效：清肝潤肺、補氣生津、降脂舒壓

材料：桑葉3錢、麥門冬3錢、晉耆3錢、烏梅2粒、山

楂2錢、紅棗5粒、草決明(炒)3錢、陳皮2錢、茶葉1小把。

作法：

- (1) 將上述藥材洗淨後放入茶壺。
- (2) 用熱水沖泡，放涼後即可飲用。

中藥代茶飲乃依據中醫之理、法、方、藥理論下，依據個人體質辨證或病證結合原則來選方用藥，為預防疾病、病後調理或養生保健提供了選擇。所以要認識自己的體質，務必請找合格專業中醫師，切勿依樣畫葫蘆，亂購買中藥自己服用。



桑麥清脂飲圖片



酪梨蔬果優格沙拉(1人份)

更多食譜

• 材 料

番薯 110公克/無糖優格 105公克/大蕃茄 70公克/酪梨 40公克
橘子 40公克/萵苣 30公克/百香果 25公克/蛋 一顆

調味料

鹽巴 適量/黑胡椒 適量



• 營養分析 (1人份)

熱量360.35大卡/蛋白質15.56公克/脂肪13.01公克/碳水化合物50.11公克
膳食纖維7.39公克

• 作 法

1. 番薯、酪梨、橘子、百香果、蛋洗淨備用。
2. 大蕃茄、萵苣用開水洗淨後瀝乾水份，並將大蕃茄切丁。
3. 分別將番薯、蛋放入電鍋中蒸熟。將蛋去殼並剖半，番薯去皮後壓碎加入適量鹽巴及黑胡椒，拌勻後捏成半圓形的番薯丸。
4. 將酪梨、橘子、百香果去皮，酪梨去皮後切成厚片狀；橘子剝片。
5. 將萵苣鋪底，加上無糖優格，放上番薯丸、蛋、酪梨、大蕃茄丁、橘子、百香果即完成此料理。

• 健康特色

酪梨是六大類食物中的油脂與堅果種子類食物，其果肉富含單元不飽和脂肪酸，有助於降低血液中「低密度膽固醇」，並且微微提升「高密度膽固醇」，對保護心臟健康很有幫助。本料理中的酪梨沒有經過高溫烹煮，除了可以保留酪梨的原味，更可以保留其營養。但酪梨熱量不低，在做體重控制的族群，應節制酪梨食用量，可不要因為好吃而攝取過量。

酪梨蔬果優格沙拉除了有好的油脂-酪梨以外，還有各種顏色的蔬菜及水果，含有豐富的膳食纖維和多種不同的植化素，搭配含豐富鈣質的優格及優質蛋白質來源的蛋，最後還有保留食物原型態的全穀雜糧類-番薯，就是一碗色彩繽紛且包含六大類食物的健康料理。快點跟著一起動手做做看吧！

※有任何營養相關問題歡迎洽詢「臺南市社區營養推廣中心」，0800-222-543(周一至周
五早上08:00~12:00；下午13:30~17:30) 有專人為您服務

健康飲食運動地圖網

享受專屬的健康生活



★ 親愛的婦女朋友們，為節省您寶貴時間，可先洽轄區衛生所預約婦女乳房X光攝影檢查時間。若巡迴車排定時間無法配合您，也鼓勵您自行或由衛生所人員協助向各大醫院癌篩窗口預約檢查，以利日後追蹤時有舊片可供比對。



110年『婦女乳房X光攝影檢查』巡迴車場次
<https://goo.gl/k7aBtW>



110年『婦女子宮頸抹片檢查』場次
<https://goo.gl/zWkQ5q>

• 健康知識+

- ★ 嚼檳榔不加配料也會導致癌症
- ★ 國人十大死因第一名為癌症，早期發現較晚期發現治療效果好
- ★ 電子煙不能幫助您戒菸，若含尼古丁則具成癮性，可能含一級致癌物甲醛或毒品，具爆炸危險性，千萬不可製造、輸入與販售電子煙以免觸法。
- ★ B、C型肝炎篩檢資格：45-79歲或40-79歲原住民，終身一次；請至成人預防保健醫療院所接受篩檢。
- ★ 她們需要的是您伸出的援手～未成年懷孕諮詢專線0800-275085。
- ★ 我的餐盤 聰明吃營養跟著來～每天早晚1杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點飯跟蔬菜一樣多、每餐豆魚蛋肉一掌心、每餐堅果種子1茶匙。

