

小撇步吃出中藥的功效

作者 葉明功教授



Q1：到底水藥好還是濃縮科學中藥好？

答：濃縮科學中藥與煎煮中藥，若藥方的組成相同時，則作用相同。濃縮科學中藥是中藥方劑煎煮後再加入澱粉或藥材之粗粉後，收成藥粉，並非以藥材直接打成粉劑。以四物湯為例，濃縮科學中藥的四物湯，並不是將當歸、川芎、白芍、熟地黃等藥材去打成粉狀，是煮完後用那個湯藥，然後再以澱粉或藥渣去收成粉，所以是屬於熟的藥，因為是由湯去收成粉的，濃縮科學中藥沖熱水後，就還原成湯藥。由於濃縮科學中藥經過乾燥的處理，可保存的期限較久。建議由中醫師診斷後依各人體質之疾病嚴重程度以開處方使用。

Q2：吃中藥前，要不要清洗？

答：選一間信譽良好的中藥行，才能買到"滿意"的中藥材。由於一般中藥材在保存時，都會先經過清理以及相關農藥含量的檢測。若是對於來源不清楚的藥材，可以用流動的清水稍加沖洗，但不宜沖洗浸泡太久，以免流失具有療效的物質。專家也認為，因中藥的製程、運送及保存過程中，受到污染的機會很高。因此建議民眾食用前，還是需以清水大量沖洗。在煎煮中藥前，先將藥材蒸煮10-20分鐘，也可去掉部份硫磺的殘毒。

Q3：中藥如何煎熬？

答：煎煮中藥材看似簡單，其中卻存在一定的法則與學問，包括煎熬時間、使用的鍋具，甚至怎麼保存等，都有一定的規則。煎煮中藥的方法恰當與否，足以影響藥材所產生的療效。所以，想要達到最佳的藥效，煎煮中藥的方法一定要知道。其中要注意表藥、裡藥，煎煮時間不同，中醫講求「表、裡、陰、陽、氣、血」，中醫用藥的走向也有「表藥」與「裡藥」之不同。中醫所謂的「表藥」，通常都帶有揮發油（如薄荷、桂枝）的成分，因此，在煎煮這類中藥時不宜久煮，以免藥性跟著空氣跑掉了。而煎煮時加水的份量以蓋過藥材後，再加一碗水為最適宜。像這類型的濃縮科學中藥在製作過程中，也會回收這些揮發油的成分，要不然有效成分就會流失。火候上採用大火（即武火）滾煮5分鐘後，聞到香味後就可以關火，而且湯藥煎煮好後要立刻服用，由於藥性比較輕，煮久或放久之後，藥性會揮發掉，此類藥方不保存也不回溫使用。而調補類型的中藥屬「裡藥」，通常用來補內臟的藥方（如十全大補湯、補血的四物湯、補氣的四君子湯、人養榮湯等）皆為裡藥，這類藥材都要煎煮比較久的時間才能釋出有效成分。由於煎煮的時間比較久，所以在加水的份量上，通常要蓋過藥材2-3公分，以免藥材煮焦乾。因為滋補藥方必須久煮，其有效成分才會釋出，所以在火候上以小火（即文火）為宜。但若不小心把藥材煮過頭，呈現焦乾狀態時，請勿再服用此藥，以免有致癌性物的產生。

（請接續頁）



Q4：煎煮中藥，以銀器鐵鍋或瓷器好？

答：通常看中醫領藥方時，會發現在一帖藥當中，裡面會有一小包是用布袋另外裝起來的藥包，中醫師就會跟你說，這個布袋裡的藥包是應該先煮，或是煮多久之後再放入藥包繼續煎煮。如果是要煮比較久才能煎煮出藥效，那麼就要先煮有的是揮發性的藥，就是要最後才放進來。而中醫師在給藥方時，通常都會吩咐病患煎煮藥材的方法，只要遵照指示煎煮，都可以達到最佳的藥效。煎煮中藥的器具以陶鍋或砂鍋為最佳，因受熱均勻且不易與藥材反應。然而，鋁、鐵、錫鍋的材質較不適用，主要是因為這類的材質，會與藥材產生化學反應而導致湯藥產生沉澱化合物。目前最為普遍且具便利性的，就是大家常使用附有鍋蓋之「陶瓷鍋」來做為煎煮中藥的器具。目前很多中醫診所或中藥舖子都有代客煎藥的服務，代客煎藥與家中自行煎藥的效用是相同的，差別只在於煮藥處與煎藥人的不同。而代客煎藥是否須冷藏及服用方式，也都須依照醫師指示進行，回溫的方式可使用電鍋或陶鍋加熱，如未能一次服完畢，可利用一般陶製器具置於冰箱，要喝時再依照醫師指示加熱。

Q5：如何服用煎煮中藥？

答：中藥的服用方法，以一帖中藥而言，需要分二次煎煮，然後將二次煎煮的湯藥合在一起後，分早、晚兩次喝完。這是因為第1次和第2次煎煮所釋放出來的藥性是不同的。中藥是必須煎煮二次後合併服用後，才具有最完整的藥效。也就是說，一帖藥方在第一次煎煮完後取其湯藥一碗再將藥渣加水煎煮第二次（此時加的水就不用這麼多），然後再取其湯藥1碗。2碗合併食用，才是包含這一帖藥完整的藥性。通常一碗湯藥的份量大約8分滿的碗，容量約300c.c.左右。至於未服用完的湯藥，可利用一般陶製器具保存後置於冰箱，要喝的時候，再放置於瓦斯爐上加熱溫服，或是將湯藥置於碗中，利用電鍋隔水加熱後服用。

病友最好應避免同時服用中藥及西藥，至於無法避免時服用中藥，同時在吃西藥，最好應與中西醫師或藥師詳細討論用藥狀況，尋求專業人員協助以避免因個人體質造成用藥傷害。至於服用中藥時，如果同時在吃西藥，最好是與中藥隔開2個小時後再吃為宜，不過需視各種情況而定，少數中西藥合併使用可增加療效。重要的是無論看中醫還是西醫，都需讓醫師了解我們正在服用中的藥物或健康食品，讓醫師斟酌。