

在家自己來之整合營養素食御膳（一）

防疫期間・推薦茶飲

文／台北醫學大學名譽教授 楊玲玲 藥學博士

吃素就是這麼簡單！簡單作！營養夠！

一、生津緩急 深呼吸防疫菊花飲

這次新冠疫情爆發後，除了原有西醫科技治療外，漢方中醫的「潤肺養心、慢調養身」成為大家起而反思的顯學。中醫調養的思維，強調預防勝於治療，有許多中藥材屬性溫和，沒病服用亦無礙於身體機能的運作，屬養身調理作用。僧醫會董事長慧明法師為中醫學出身，榮獲山東中醫藥大學醫學博士學位，並受聘為山東宏濟堂製藥公司高級顧問。慧明法師深知珍貴中藥材對人體經絡與生理循環的重要性，向諸多專業醫師、教授諮詢各類能夠滋養身心健康的防疫方式，希望能把最好的防疫良品與前線醫護分享，防疫、保健兩雙全。

此次，僧醫會邀請台北醫學大學的藥學博士楊玲玲教授，為大眾研發一種不僅潤肺還能提升自體免疫力的花草養身品「生津緩急菊花飲」，董事長慧明法師期勉大家，病毒雖難目測，也無法得知去向，然個人的前置養身保健計劃，卻是大多數人皆可為



之的事情。楊教授研究中藥過半世紀，曾執行 2003 年國科會所參與的「中藥抗 SARS 研究計畫」，2020 年農委會之「防疫米食計畫」，及彙整國際相關抑制 Covid-19 科學論文，針對新冠，以漢方作為預防素材，調養生理機能，相信楊教授的經歷能提供不少寶貴意見。

楊教授提到，最新研究指出，新冠感染後，造成肝、腎、心、肺等傷害，造成不可逆的後遺症，雖治癒好仍造成肺纖維化導致呼吸困難，更甚者失去嗅覺、味覺之神經傷害。打疫苗之副作用腫、痛、倦、發燒、心肌受損。楊玲玲教授這款「抗疫菊花飲」的設計，希望能從防護面著手，楊教授表示，「魚腥草」、「甘草」、「麥冬」、「薄荷」以上四種，皆能清涼去煩；「**烘焙草決明**」，能清肝明目，這幾種草本均有抑制Covid-19病毒複製3CL-Protease；《神農本草經》中記載，「**白菊花**」有預防風熱頭眩、腫痛、目模糊、惡風濕痺，此方，久服利氣，輕身耐勞且延年益壽，《本草備要》裡的「**西洋蔘**」能補肺降火、生津液、除煩倦，且達補氣養陰、清火及養胃等功效，可作為呼吸系統保健良方，亦可促進血清蛋白合成、骨髓蛋白合成、器官蛋白合成等效果，提高機體免疫力，抑制癌細胞生長因而有效抗癌，是一款值得大家養身補氣，初步達至防護效果的好良方。



財團法人佛教僧伽護法基金會 祝大家「六時吉祥」

生津緩急 **深呼吸防疫菊花飲**

“防疫不停歇，守護不間斷” “守護台灣，先守醫護”



守護健康提升免疫力，抑制病毒複製，補氣呼吸保健，肺保護之防疫茶飲

陽教授研究中醫過半世紀，曾獲2003國科會參與中草藥抗SARS研究計畫、2020年農委會之防疫茶飲計畫，及臺灣國際相關武漢肺炎抑制科學論文。最新研究感後遺症、腎、心、肺等器官傷害，不可逆難治還會造成肺纖維化呼吸困難，更甚者失去嗅覺味覺之神經傷害。打疫苗之副作用腫、痛、倦、發燒、心肌受損，因此改善症狀民間常服藥草、甘草、麥冬、薄荷、清涼去煩、強壯草決明等均有抑制Covid-19病毒複製3CL-Protease，《神農本草經》白菊花「風熱頭眩、腫痛、目模糊、惡風濕痺，久服利氣，輕身耐勞延年益壽」西洋蔘「補肺降火，生津液，除煩倦」西洋蔘補氣養陰、清火、養胃生津等功效作為補氣呼吸保健首選藥材，可以促進血清蛋白合成、骨髓蛋白合成、器官蛋白合成等，提高機體免疫力抑制癌細胞生長，有效抵抗癌症。

用法：茶包放入保溫杯中加200-300cc之熱水，10分鐘後可熱飲或冰涼，也可加適量蜂蜜

台北醫藥大學名譽教授藥學博士 楊玲玲教授設計

• 鶴齋國際有限公司研究製。 保存方法：置於冰箱中冷藏 期限：2021.12.1



健康促進養生茶飲

二、滋陰生津 益智補氣福圓茶

材料：

桂圓肉 20 克、麥門冬 10 克、人參鬚 10 克。

作法：

1. 人參鬚切成數段後，和桂圓肉、去蕊之麥門冬，一併放入鍋中。
2. 內鍋加水 4-6 杯，外鍋加水 1 杯。
3. 煮至開關跳起，略冷即可濾渣，茶飲冷、熱皆宜。

說明：

桂圓主要作用在補血、鎮靜、健胃及滋養；人參大補元氣，但參鬚價廉且富含人參皂甘同時又不會太熱性；**麥門冬**具有滋陰生津，作者之研究室之藥理研究發現可增強造血功能，三樣同煮，有氣血滋補兼顧。

三、清熱補氣 黃耆黨參冬瓜茶

材料：

冬瓜 1 斤、黨參 20 克、黃耆 20 克。

作法：

1. 瓜洗淨去皮切塊，備用。將冬瓜連子切小塊放入電鍋內鍋中。
2. 加水至半滿後，再放入黃耆及黨參。
3. 外鍋加一杯水，煮至開關跳起。
4. 放冷後取湯作茶飲用。

說明：

具有消暑退火補氣之茶飲，運動量多之疲倦，黨參之溫和補氣，在夏天易口乾舌燥、**冬瓜**之清涼解渴，台灣天氣潮濕易有感染病、**黃耆**之補氣、抗氧化與增加對細菌之吞噬作用、提升免疫力，可預防感染症發生。



四、高纖解膩 補氣明目養顏茶

材料：

黃耆 20 克、枸杞 20 克、洛神花 10 克、山粉圓 20 克適量之冰或蜂蜜。

作法：

1. 黃耆 20 克、枸杞 20 克、洛神花 10 克入電鍋內鍋中。
2. 加水 8-10 杯外鍋加一杯水，煮至開關跳起。
3. 放冷後取湯汁去藥渣。
4. 以上之湯汁徐徐加入山粉圓攪拌均勻後即可飲用。

（夏天可放入冰箱喝冰涼的高纖山粉圓。）

說明：

洛神花，富含類黃酮、花青素、原兒茶酸、異黃酮等成分，具有強抗氧化作用能降血脂、抑制低密度脂蛋白氧化、抑制血小板凝集、降低血栓形成的功效。對人體保護心血管、護肝、防癌、肌抑制皺紋有益。**枸杞**含人體所需之各種氨基酸外，還含抗癌之茄紅素，且有護肝，中醫臨床用於滋補肝腎。配合補氣提升免疫氧化之黃耆籍 高纖高鈣之**山粉圓**，讓人有甜甜酸酸清爽且十分迷人好滋味！

五、氣血雙補 提升免疫茶飲

材料：

黃耆 40 克、紅棗 40 克

作法：

1. 紅棗洗淨去籽待用。
2. 黃耆 8-10 杯外鍋加一杯水，煮至開關跳起。
3. 放冷後取湯汁去藥渣，當茶飲用。

說明：

大棗味甘，性溫，具補中益氣，養血安神，緩和藥性功效。**黃耆**具有補氣小人蔘之名，其補氣作用和人蔘不同高血壓腎臟病不能用人蔘補氣但卻能用黃耆具有抗氧化、增加人體非特異性免疫系統、促進傷口之癒合，預防細菌、病毒之感染，尤其是天氣變化大時易有感冒或感染者之最佳飲料。



六、清肝明目 菊杞茶飲

材料：

菊花適量、枸杞 80 克。

作法：

1. 枸杞放入內鍋加 8-10 杯，外鍋加一杯水，煮至開關跳起放入保溫壺中。
2. 飲用時每次取五朵菊花放入保溫杯中加入枸杞待菊花香氣出來即可飲用。

說明：

枸杞含人體所需之各種氨基酸外，還含抗癌之茄紅素，且護肝，中醫臨床用於滋補肝腎並含有葉黃素具有明目作用。**菊花**清肝具有降血壓外，也含高葉黃素，兩者搭配有助明目之功效。



健康促進養生粥品



七、氣血雙補 安神粥

材料：

酸棗仁 30 克、茯神 15 克、黨參 40 克、五味子 15 克、桂圓肉 30 克、糯米半杯、冰糖適量。

作法：

1. 酸棗仁洗淨，用毛巾吸乾，放於砧板上用刀背壓碎，和茯神、黨參、五味子一併放入電鍋之內鍋中加水 6 杯，外鍋加水半杯煮至開關跳起，紗布過濾取高濃汁。
2. 米洗淨泡於少量清水中一小時，再加入已熬煮的濃汁、桂圓肉煮至成粥，加適量冰糖即可食用。

說明：

茯神和茯苓相同，除補脾利水外，具有較強之鎮靜、安神作用，茯神寄生於松樹，配合五味子斂肺滋腎，可以有生津斂汗的效果。一般來說發汗過多，身體疲倦，元氣缺失時，五味子外可加補氣的黨參，常用於神經衰弱，過度疲勞而失眠；尤其是耳鳴、眩暈則換酸棗仁相配合，可減輕症狀。

八、補氣固胃 山藥參苓粥

材料：

黨參 40 克、茯苓粉 20 克、大棗 10 粒、新鮮山藥、良質米一杯、冰糖適量。

作法：

1. 米洗淨，泡於 2 杯清水中。
2. 黨參加水 8 杯，放入電鍋中，外鍋加水半杯，煮至開關跳起，趁熱濾除渣，湯汁待用。
3. 黨參湯汁洗淨的米煮至成粥後，再加入茯苓粉及洗淨、除籽、切小碎塊的大棗，新鮮山藥削皮，切成小丁塊，攪拌煮沸。
4. 加入適量冰糖，依各人習慣調甜，即可當點心或正餐食用。

說明：

黨參補氣和提升造血功能，茯苓補脾利水，大棗對補血、補脾有相輔作用，新鮮山藥，則兼具補脾健胃。是氣血雙補利水消腫的最佳膳食。