

智慧美麗之傳統漢藥食補



楊玲玲/藥學博士

台北醫學大學 名譽教授
中國醫藥大學講座教授
展杏文教基金會 董事長

2013.4.27 Taipei

楊玲玲

中國醫學大學 醫學院 講座教授

- 臺北醫學大學名譽教授
- 衛生署中醫藥委員會委員
- 衛生署衛生政策諮詢專家
- 教育部醫學教育委員會委員
- 教育部健康醫學學習網 傳統醫學館召集人
- 展杏文教基金會 董事長
- 臺灣科學總編輯

你羨慕瑪丹娜嗎？



- 與你的分享她永保青春。
春的分東方神仙妙膳。
- 讓 您保持曼妙的
體態，經由“實證
醫學”來為大家設
計出好吃又可口的
“抗老明眸的養生御膳”！

枸杞

- 中名:枸杞
- 學名: *Lycium chinense* Mill.
- 科名:茄科(Solanaceae)
- 別名:地骨子、甘杞、杞子、血杞、苦杞、枸忌、天精子。
- 用部:成熟果實。
- 功效:明目、補肝、滋腎、潤肺、抗衰老、養顏美容和提升免疫力。



枸杞悄然走進英國超市



一向對中藥持慎重態度的西方人，卻發現了枸杞的妙用。在中國，枸杞明目、壯陽的功效早已家喻戶曉。但這種產自青藏高原，西方世界仍然對它陌生的水果，正悄然「走入」西方人的食譜和超市。

枸杞在美國早已開始流行。瑪丹娜、伊麗莎白·赫利、米沙·巴頓等國際巨星，都對枸杞情有獨鍾。隨著受歡迎程度的提高，枸杞也被英國特易購超市作為一種保健乾果去介紹給英國的廣大消費者。

原先對枸杞一無所知的英國人逐漸瞭解：原來小小枸杞中的維他命C含量比柳橙高、貝他胡蘿蔔素（ β -Carotene）含量比胡蘿蔔高、鐵含量比牛排還高！除了豐富的營養元素以外，枸杞所引起的壯陽功能更令西方人難以置信。精明的英國商家索性將枸杞稱為「水果偉哥」。

卡地夫大學醫院飲食專家洛登指出：枸杞畢竟不是靈丹妙藥，但枸杞中所含的胡蘿蔔素及多種維他命，能有效預防心臟病和癌症。洛登還表示：健康生活需要多方面的關注，但每天吃點枸杞，的確不失為一種保健良方。

出處：英國廣播公司中文網（BBC Chinese Net）

枸杞

- ❑ **成分:**含有18種氨基酸，大量的胡蘿蔔素，維生素B、維生素C，以及鈣、磷、鐵等物質。
- ❑ 現代醫學研究證明，枸杞不僅被用於防治糖尿病、高脂血症、肝病及腫瘤，對防治眼疾更有特殊的醫療價值。
- ❑ 枸杞中含有大量胡蘿蔔素，進入人體後在人體酶的作用下，可以轉化成維生素A，維生素A向來被看做保護眼睛、防止視力退化的特效維生素，由此可知枸杞對眼睛有保健的功效。



稻米

- 味甘、性平
- 補中益氣、健脾養胃、益精強志、
- 和五臟、通血脈脉、
- 耳聰目明、
- 止煩、止渴、止瀉

稻 rice

- 一、穀：稻之種實，為成熟之子房(穎果)和外穎、內穎、護穎及花梗等附著部分。
- 二、稻殼
- 三、糙米：稻穀除殼後謂之糙米，亦即稻之穎。
- 四、胚芽：為稻種實之幼植物部分，位於穎果下方靠外穎側。

稻 rice

- 五、胚乳：稻種實之可貯藏物質組織，包括糊粉層及澱粉質胚乳。
- 六、米糠：碾米過程中脫落之糙米外表部分。
- 七、白米：糙米完全或部分碾除米糠後稱之。
- <http://kids.coa.gov.tw/ricestory/index.php>
<http://kmweb.coa.gov.tw/rice/index.html>



死掉的米
(白米)

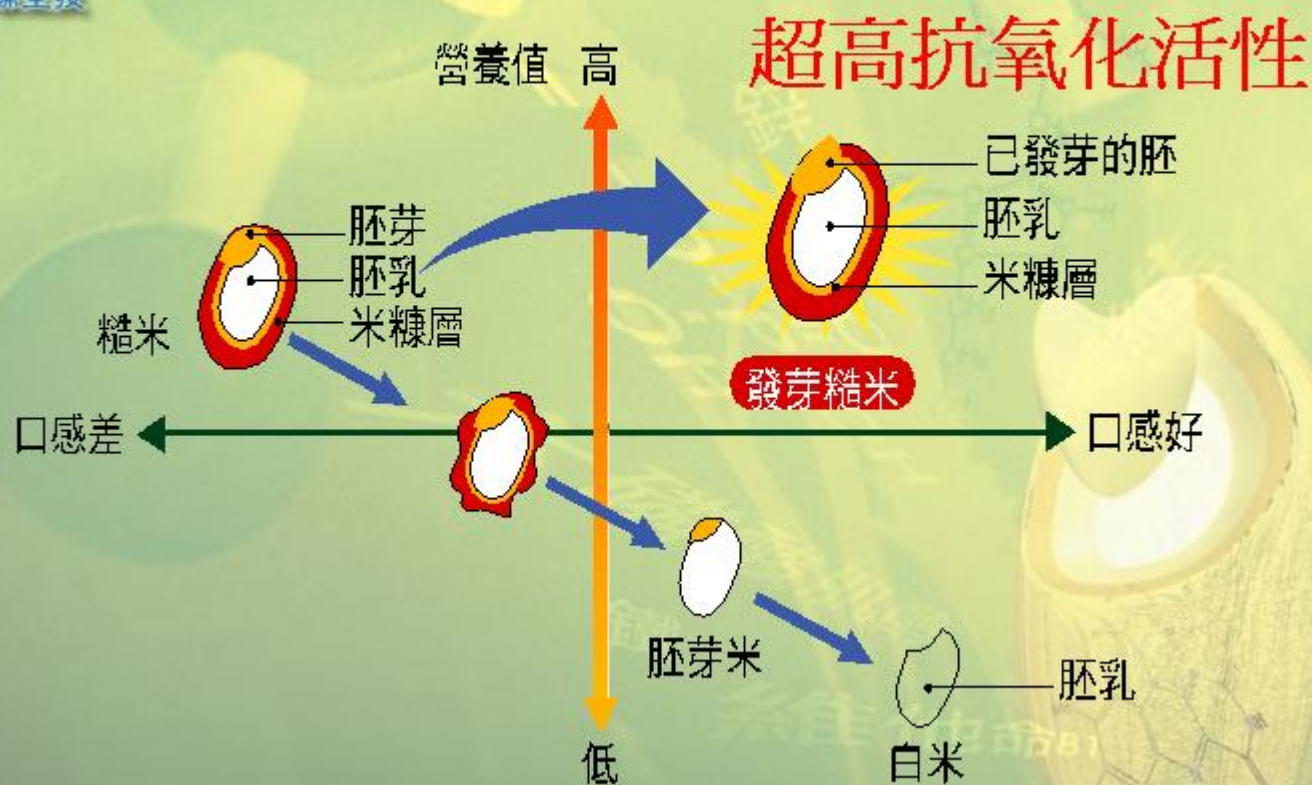
睡著的米
(糙米)

活著的米
(發芽玄米)

發芽米



什麼是發芽玄米？





asia rice

biotech inc.

亞瑞生技

發芽玄米的好處

- ★兼具白米與糙米的優點。
- ★營養更勝白米與糙米。
- ★無農藥栽培，加上**臭氧殺菌**、清洗，確保**無農藥污染**及殘留風險。
- ★超高抗氧化活性



展杏文教基金會 董事長 藥學博士 楊玲玲 教授

發芽玄米營養成份比較

	白米	糙米	發芽玄米
熱量	356kcal	364kcal	345kcal
蛋白質	6.8g	7.9g	7.3g
脂質	1.3g	2.8g	2.9g
食物纖維	0.74g	2.4g	2.8g
GABA (γ-氨基 丁酸)	1.5 mg	4.1 mg	16.5mg
IP6 (六磷酸肌 醇)	99.1 mg	376 mg	452mg

枸杞明目玉露

展杏文教基金會 董事長 藥學博士 楊玲玲 教授

枸杞明目玉露

□ 材料：枸杞、發芽米(白米)、冰糖。

□ 步驟：

1. 發芽米(白米)半杯加水，用果汁機打成汁，用篩網過濾，將殘留的渣，再加入水，繼續用果汁機打成汁，反覆幾次，直到完全通過篩網。
2. 枸杞 2兩加水，用果汁機打成汁，步驟同1。
3. 將水煮沸，緩慢倒入米汁，攪拌均勻後，再慢慢的加入枸杞汁，再攪拌均勻，最後依個人喜好加入適量的冰糖。



補益止咳杏仁玉露

【說明】

有機發芽米具有健胃
益脾之功效，杏仁味苦，
性溫入肺，有下氣止咳
之效。

正值入秋或寒冬之際趁
熱喝下會出汗，尚具有
祛寒之效。

展杏文教基金會 董事長 藥學博士 楊玲玲 教授

杏仁

❑ 薔薇科(Rosaceae)落葉喬木植物

山杏 (*Prunus armeniaca* L. var. *ansu* Maxim.)

西伯利亞杏 (*P. sibirica* L.) 東北杏 (*P. mandshurica*)

杏 (*P. armeniaca* L.)之成熟果仁

❑ 可分為南杏仁與北杏仁

❑ 北杏仁比南杏仁稍小



展杏文教基金會 董事長 藥學博士 楊玲玲 教授

南杏仁 V.S 北杏仁

	南杏仁	北杏仁
別稱	甜杏仁	苦杏仁
性味	甘平潤肺， 性屬滋養，	苦降溫散， 性屬宣洩，下氣 平喘作用較強
適用 對象	適用虛證喘咳	宜用於實證喘咳

杏仁

□ 本草綱目中記載

『杏仁性味辛苦甘溫、有小毒，入肺與大腸經。有止咳平喘、潤腸通便之功效。』

□ 炮製後可去小毒-燂法、炒法

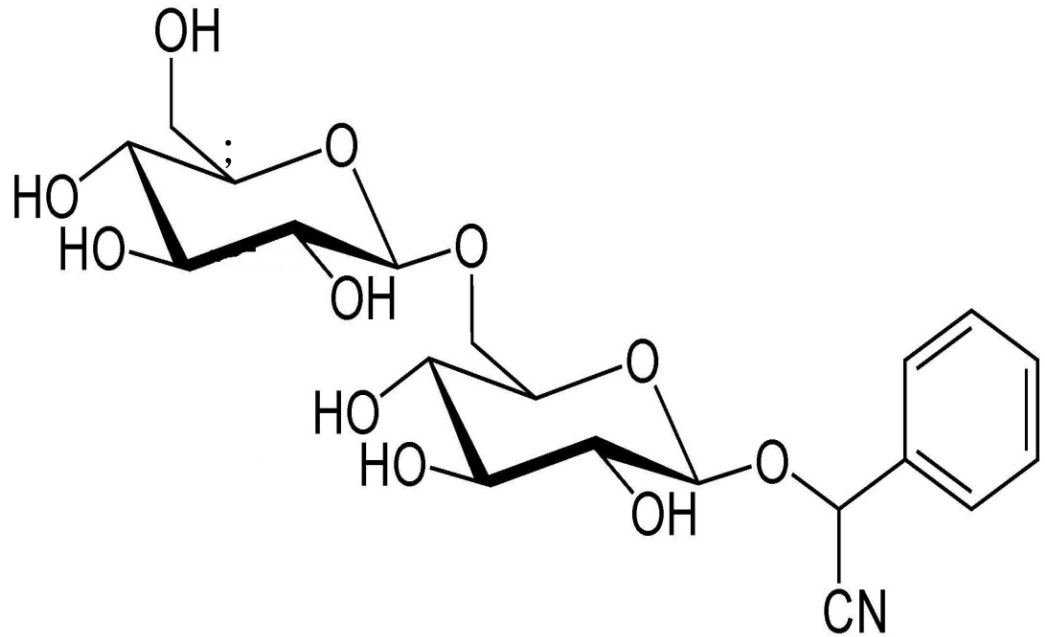


杏仁的有效成分

▣ 苦杏仁苷(Amygdalin):vit B17

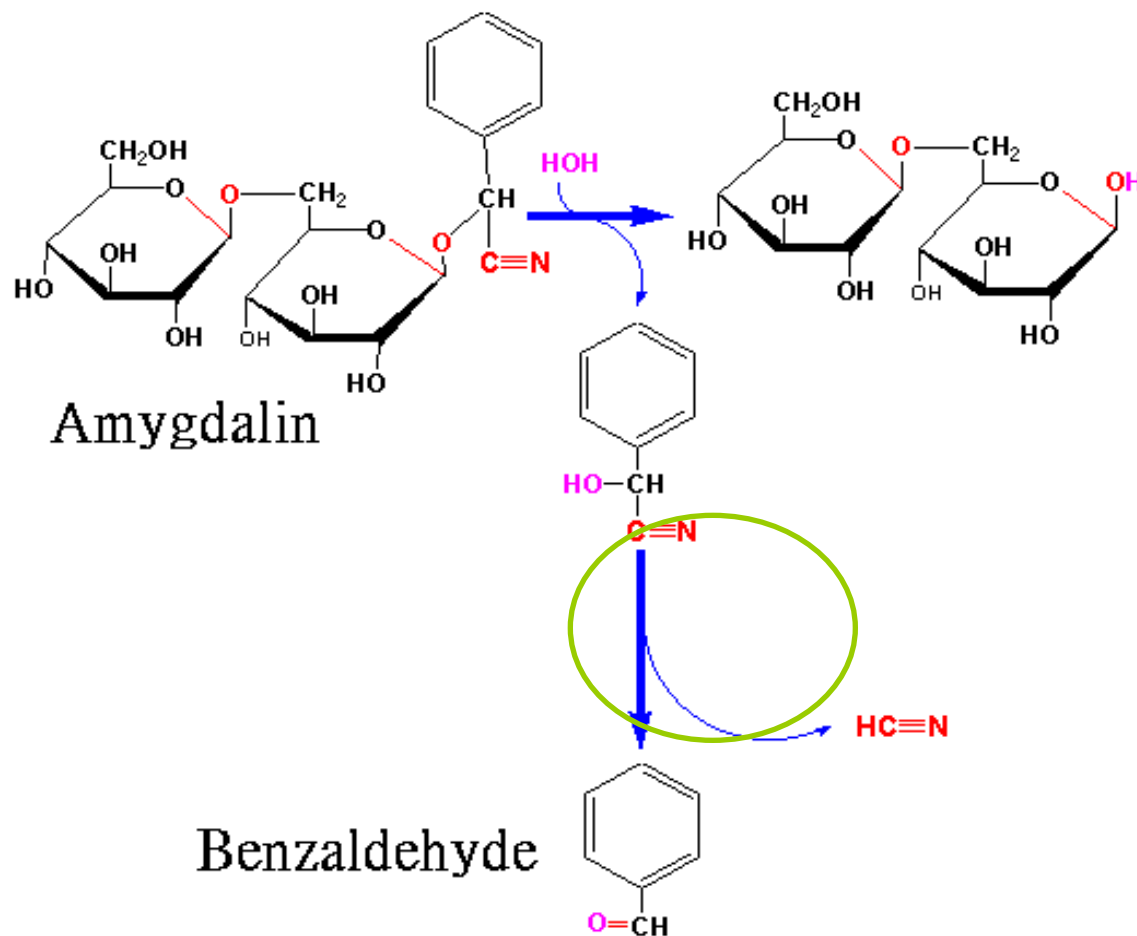
含氰配糖體(Cyanophore Glycosider)

苦杏仁油



展杏文教基金會 董事長 藥學博士 楊玲玲 教授

苦杏仁苷水解



杏仁致死量

- 1g杏仁約可產生2.5 mg 氫氰酸，口服氫氰酸致死量約50mg
- 成人40~60粒
- 小孩10~20粒
- 常用量3~10g

補益止咳杏仁玉露

【材料】

苦杏仁去皮尖40克

有機發芽米半杯

冰糖適量



展杏文教基金會 董事長 藥學博士 楊玲玲 教授

補益止咳杏仁玉露

【作法】

1. 將米洗淨，浸泡於清水中。
2. 苦杏仁去皮尖洗淨浸泡於清水中。
3. 分別將米及苦杏仁個別加水放入果汁機中，打成均勻之細漿。（可用網杓過濾，大粒者倒入果汁機中重新再打勻為止）。
4. 4杯水煮開之後，緩緩加入3.之米漿攪均勻後，再徐徐加入4.之杏仁漿攪拌均勻後，改用小火悶煮十分鐘後，再加入適量之冰糖即可趁熱食用。

祛寒止咳小米玉露

- 材料：苦杏仁去皮尖40克、小米10克、有機發芽米(有機蓬萊米)半杯、冰糖適量。
- 說明：小米具補脾腎、清熱解毒、利腸胃之功效，有機蓬萊米具有健胃益脾之功效，杏仁味苦性溫入肺經，有下氣止咳之效。正值寒冬之際趁熱喝下會出汗，尚具有祛寒之效。

改善體質之小米養生藥膳

- 小米為禾本科植物粟米的乾燥成熟種子。英文叫做Fox tail狐狸尾。小米原名為粟，名醫別錄之中品。味甘、鹹、性微寒。其功能為健脾、開胃、消食。主要治療食積腹滿、食慾不佳、胃熱口渴、小便不利、反胃、熱痢。
- 主成分含碳水化合物77%，蛋白質9.7%，脂肪油1.7%，灰分1.4%。台灣各高山原住民部落均廣泛種植，除作烹煮食用，具有清熱解毒、補脾腎、利腸胃，原住民亦作為釀製小米酒之原料。
- 小米每100g含普林9.0mg（本院HPLC定量分析）

清熱小米玉露

- 材料：綠豆半斤、小米半杯、有機發芽米(蓬萊米)半杯、冰糖適量。
- 說明：小米具補脾腎、清熱解毒、利腸胃之功效，綠豆種子具豐富蛋白質且易被人體消化吸收，大量食用後不會產生脹氣。綠豆芽則含豐富維他命C及礦物質，經常食用，可降低高血壓及膽固醇，尤其維他命B17，為乾種子之30倍之多，多食可預防癌症。且綠豆屬可清熱解毒中藥，其解毒部分為外殼，應此宜帶綠色的外殼同食，米有補中益氣，兩者配佐是一道十分好的清熱甜點。

黑芝麻

- 中名:黑芝麻
- 學名: *Sesamum indicum* DC.
- 科名: 胡麻科 *Pedaliaceae*
- 別名: 黑脂麻. 烏麻子. 油麻. 小胡麻. 交麻.
- 用部: 種子。
- 性味: 味甘. 性平
- 功效: 入肝. 腎二經. 潤五臟之功效.
用於肝腎不足. 虛風眩暈. 耳鳴. 頭痛. 大便燥結.
病後虛弱. 鬚髮早白. 婦人乳少.



黑芝麻

- 成分:含蛋白質. 脂肪. 糖. 纖維素. 鈣. 磷. 鐵. 磷脂. 維生素B2. 維生素E. 和卵磷脂. 菸酸. 葉酸. 芝麻素. 芝麻林素. 芝麻酚等.
- 現代醫藥學研究表明，黑芝麻中的維生素E非常豐富，對維持血管壁的彈性作用巨大。另外，黑芝麻中還含有豐富的 α -亞麻酸，也能降低血壓、防止血栓形成。
- 黑芝麻的鈣含量很高，其補鈣效果優於白芝麻數倍。素食者和不愛喝牛奶的人，可以一天吃三匙黑芝麻來補充鈣質。
- 腦力工作者更要多吃黑芝麻，因為芝麻中含卵磷脂，在日常飲食中補充卵磷脂能增強智力的敏銳度——有助增強專注力和記憶力。
- 黑芝麻含鈣量是牛奶的十八倍，因此可預防骨質疏鬆症。

智慧防癌小米黑玉露

- 材料：黑芝麻40克、小米半杯、有機發芽米(蓬萊米)半杯、薏仁10克、枸杞子20克、黃耆20克、紅棗12粒、冰糖適量。
- 說明：小米具補脾腎、清熱解毒、利腸胃之功效，本玉露色澤特殊，味道香醇，具有滋陰補腎防癌補中益氣及對骨質疏鬆者之鈣質補充有所幫助。若不喜吃甜者可不加冰糖。枸杞子含豐富之 β -胡蘿素為保眼之維他命A之前驅物質，並含人體所需之各種氨基酸易吸收同時有滋陰補腎作用，對住亞熱帶怕躁之人士最適宜之補品
- 薏仁中含有抗腫瘤的薏仁脂。米能補易氣，黑芝麻含有豐富之亞麻油酸及植物性鈣質成分，為吃素者最好之鈣補充食品。

作法

- (1)黃耆20克、紅棗12粒，加水4到6杯，放入電鍋中，外鍋加水半杯，煮至開關跳起，濾除殘渣即為黃耆水。
- (2)小米、有機發芽米洗淨，浸泡於清水中。而且薏仁挑除為完整者洗淨。
- (3)黑芝麻洗淨，用漏杓滴乾後，放入鍋中炒香。
- (4)加黃耆水放入果汁機中，打成均勻之細漿。(可用網杓過濾，大粒者倒入果汁機中重新再打勻為止)。
- (5)薏仁加黃耆水放入果汁機打成漿，方法同(4)，放入電鍋中，外鍋加水半杯煮至開關跳起待用。
- (6)黑芝麻和枸杞子加黃耆水放入果汁機中打成漿方法同(4)
- (7)4杯水煮開之後，緩緩加入(4)之米漿攪均勻後，再一邊加入(5)之薏仁漿，攪拌均勻，改用小火悶煮十分鐘後，徐徐加入黑芝麻攪拌均勻，再加入適量之冰糖即可趁熱食用。

說明



小米具補脾腎、清熱解毒、利腸胃之功效，本
玉露色澤特殊，味道香醇，具有滋陰補腎防癌補
中益氣及對骨質疏鬆者之鈣質補充有所幫助。若
不喜吃甜者可不加冰糖。枸杞子含豐富之 β -胡蘿
素為保眼之維他命A之前驅物質，並含人體所需之
各種氨基酸易吸收同時有滋陰補腎作用，對住亞
熱帶怕躁之人士最適宜之補品。薏仁中含有抗腫
瘤的薏仁脂。米能補易氣，黑芝麻含有豐富之亞
麻油酸及植物性鈣質成分，為吃素者最好之鈣補
充食品。

http://blog.udn.com/community/img/PSN_ARTICLE/cateye999/f_1387237_1.JPG

展杏文教基金會 董事長 藥學博士 楊玲玲 教授

百合桂圓蓮子飯

【材料】

百合20克、乾蓮子20克、桂圓8~10顆、良質米2杯。

【作法】

將百合用水洗淨，放於碗中，讓水緩緩滲入。

乾蓮子洗淨，浸於水中一小時。

將百合蓮子和洗淨的米一起放入電鍋內鍋中，再放入去殼之桂圓及適量的水，放入電鍋中，外鍋加水，煮至開關跳起，略為放冷，即可食用。

【說明】

百合—為白色百合花之鱗莖乾燥物，含有豐富的蛋白質、脂肪，具有潤肺、止咳、寧心安神作用。

桂圓肉—乃龍眼曬乾處理後之龍眼乾，具天然的甜味、有鎮靜、健胃、滋養作用；配合百合，味道更香甜。對於因過於興奮引起的睡眠障礙者最適宜。

蓮子—即為蓮肉，甘、澀、性平，作用主要為收斂、鎮靜，對於脾胃虛弱，引起之食慾不振治療有益。

展杏文教基金會 董事長 藥學博士 楊玲玲 教授

氣血雙補安神粥



【材料】

酸棗仁一兩、茯神5錢、黨參一兩、五味子5錢、桂圓肉5錢、糯米半杯、冰糖適量。

【作法】

酸棗仁洗淨，用毛巾吸乾，放於砧板上用刀背壓碎，後和茯神、黨參、五味子一併放入電鍋之內鍋中加水六杯，外鍋加水半杯煮至開關跳起，紗布過濾取高濃汁。米洗淨泡於少量清水中一小時再加(1)之濃汁及桂圓肉煮至成粥，加適量冰糖即可食用。

【說明】

茯神：寄生於松樹，抱松樹根而生之茯苓，具鎮靜安神作用。

茯神和茯苓相同，除補脾利水外，具有較強之鎮靜、安神作用，而配合五味子之斂肺滋腎，生津斂汗；一般發汗過多，身體疲倦，元氣缺失時，則配合五味子和補氣之黨參相配伍，亦常用於神經衰弱，過度疲勞而失眠，尤其是耳鳴、眩暈則可和酸棗仁相配合，亦可減輕症狀。

瘦身藥膳—新四神湯

■ 材料：土雞骨架1隻、薏苡仁1兩、蓮子2兩、茯苓2兩、芡實1兩、山藥1兩、枸杞子半兩。

下添存其補色利虛造
子、積，之及味補會
肚精內外藥目多具不。
瀉補體用山明有又又膳
或、身作，陰因且外藥
適氣使尿用滋膳，膚容
不益促利作子食效麗美
胃、可腫之杞本之身季
腸中，消疫枸。腫瘦夏
、溫濕除免，效消妳道
疹有滲苓昇用之身讓一
濕具水茯苓提作色瘦可是
熱肉利，有斂秀有但故
溼雞仁出尚收食材不。
季身苡排，之美藥此質
夏瘦薏分體實達中因體
灣之而水糖芡可之，響
台胖。之多，腫功影
：肥效腫之胃豔水之虛
明濕之水含健鮮消氣氣
說體髓之所脾澤水益成

*Thanks for your
attention.*

