

冬令物語

為什麼冬季是養生最佳時節呢？

冬令天寒，草木蟄伏，萬物閉藏的季節，正是「養臟」的好時機，也是人體「修身養息」最佳時期。俗話說：「春生、夏長、秋收、冬藏」，中醫的養生理論，所謂「冬不藏精，春必病溫」。就是要人們能順應這種自然的變化規律，懂得適時去調整作息，好好的養生，為來年春天預先貯備元氣，避免疾病的發生。

藥補養生觀

「冬之月，藥之補」著重在驅散寒邪、溫腎陽。以中藥的角度來看「補」，就是補充人體陰陽氣血之不足，加以調和或治療。藥補的方式很多，一般男性著重補氣，女性則著重補血。中藥養生進補原則是調節人體陰陽平衡，「虛則補之」強調應在未生病或衰老之前，經常服食具有補養功效的藥膳以調理身體的氣血陰陽，臟腑功能調和，進而達到預防疾病與抗衰老。

藥補因人、因病而異

雖然藥膳食補屬於溫和的進補方式，然而，並非所有人在任何時間都適合進補喔！尤其糖尿病、高血壓、高血脂、高尿酸的患者，體質屬虛實夾雜，驟然用補，可能會加重病情。中醫論補必須根據個人的體質，否則進補不成反而傷身。

1. 藥補應當適時適所，不能因為對身體有幫助，就無限制地吃。
2. 吃補時應搭配其他主食與青菜，不能只以藥膳當成一餐正餐。
3. 進補時避免吃生冷食物，以及茶、咖啡、酒等刺激食品，或間隔2小時食用。

喝杯暖福飲 身體暖呼呼

什麼是適合冬天時的養生飲品呢？

台中慈濟醫院中醫藥團隊研發的系列「漢方養生保健茶飲」中，首先推出適合冬季服用的「暖福飲」。「暖福飲」顧名思義，就是讓四方大德喝了可以感到「溫暖幸福」的養生湯飲。除了能調氣血、補陰陽，溫通四肢百脈以外，組方設計的過程

中，並蘊含了寒冬送溫情的慈悲喜捨大愛精神。在寒冬裡，喝了這個養生湯飲後，一股暖意從身體裡頭不停地冒出來，彷彿和煦的冬日升起，普照了大地與人身四肢百脈，讓每個人都有滿滿的幸福感。

「暖福飲」是由十七種道地中藥材組成，同時有補心肺、益脾腎，減輕氣虛證候的補氣藥；能活血養血消除血虛證候的補血藥；滋潤人體如同清泉潤澤般的滋陰藥；以及溫暖身體、祛除寒氣，改善陽虛症狀的溫陽藥等；冬天飲用後能溫暖身體，舒暢身心，並且有氣血雙補，強身健體的全方位保養作用。

定溫萃煉 滅菌保鮮

「暖福飲」之藥材皆經嚴格挑選，利用高科技之技術，經高溫高壓萃取濃縮，並採用高溫熱充填殺菌包裝，有效成分得以長久保存而且溫潤美味，是冬季養生保健的最佳飲品。本高科技Retort Pouch材質能耐120°C高溫或-4°C冷凍保存，品質均不受任何影響。製成「即飲方便包」，無添加防腐劑，且兼具環保無須回收，完全符合現代人的健康需求。

歡喜來了解---暖福飲即飲包

- 一、功效：氣血雙補、強身健體、全方位保養。
- 二、對象：藥性溫補，適合男女老幼。素食可、無糖、無添加物。
- 三、成份：當歸、川芎、熟地黃、白芍、黨參、茯苓、白朮、甘草、桂枝、黃耆、何首烏、山藥、玉竹、麥門冬、陳皮、枸杞、大棗。
- 四、容量：150 毫升/濃縮即飲包。
- 五、冬季養生湯飲：直接空腹飲用，成人每日一包。
- 六、飲用方法：搖勻後剪開直接飲用。
 1. 熱飲：將即飲包剪開倒入碗中放入電鍋或微波爐加熱，亦可直接放入沸水中隔水加熱。請勿將未開封的即飲包直接放入微波爐中加熱。
 2. 溫飲：將即飲包剪開倒入碗中或杯中加入少許的熱開水，溫溫的喝。
- 七、調理藥膳DIY：依個人喜好，加入各種蔬果食材料理食用，可作成藥膳鍋，養生湯等，簡單方便，為生活增添樂趣。下列食譜示範為二人份量。



漢方保健茶飲 四季養生系列

暖福飲



敬祝您

身體健康 · 平安吉祥

健康諮詢專線：04-36068278

<http://www.tzuchi.com.tw>

制訂日期：2008/1/11

修訂日期：2024/1/31

1.牛蒡蓮藕山藥大補湯

材料：牛蒡40g、蓮藕40g、山藥80g、暖福飲2包

作法：a.將所有材料切成片狀放入600cc水，放入電鍋10分鐘或瓦斯爐上煮熟。

b.加入暖福飲煮滾後加鹽巴調味即可。適合疾病：高血壓、高血脂、痛風、糖尿病(山藥需限制攝取量)。

營養分析：

營養成分	熱量(卡)	醣類(g)	蛋白質(g)	脂肪(g)
	140	30	4	0

食物種類	主食類	蛋豆類	蔬菜類	油脂類
食物份量	2	0	0	0

2.五色蔬果大補湯

材料：選擇喜歡的蔬菜共300g、主食類的南瓜、山藥約各40g、暖福飲4包。

綠色：青花菜、茼蒿、菠菜

黑色：木耳、香菇

紅色：番茄、紅蘿蔔

黃色：南瓜、玉米、鳳梨(口感酸甜)

白色：白蘿蔔、白花菜、山藥、杏鮑菇

作法：a.將所有材料切成適當的塊狀放入1000cc水中煮熟

b.加入暖福飲煮滾後加鹽巴調味即可。適合疾病：高血壓、高血脂、痛風、糖尿病(南瓜、山藥需限制攝取量)。

營養分析：

營養成分	熱量(卡)	醣類(g)	蛋白質(g)	脂肪(g)
	145	30	5	0

食物種類	主食類	蛋豆類	蔬菜類	油脂類
食物份量	1	0	3	0

3.百菇大補湯

材料:選擇3-6種菇類300g(香菇、黑木耳、洋菇、金針菇、草菇、杏鮑菇、珊瑚菇類)、百頁豆腐、暖福飲2包

作法：a.將所有材料切成適當大小放入600cc水中瓦斯爐上煮熟

b.煮熟後加暖福飲煮滾加入鹽巴調味即可。適合疾病：高血壓、高血脂、糖尿病。

營養分析：

營養成分	熱量(卡)	醣類(g)	蛋白質(g)	脂肪(g)
	75	15	3	0

食物種類	主食類	蛋豆類	蔬菜類	油脂類
食物份量	0	0	3	0

4.五福藥膳大補湯

材料:油豆腐2塊、玉米1/3根、高麗菜100g、青江菜70g、香菇10g、紅蘿蔔20g、香菜少許、香油1茶匙、暖福飲2包。也可加入麵條、麵線、烏龍麵、米粉、冬粉。

作法：a.將所有材料切成適當大小放入1000cc水中瓦斯爐上煮熟

b.煮熟後加暖福飲煮滾加入鹽巴調味即可。適合疾病：高血壓、高血脂、糖尿病。

營養分析：

營養成分	熱量(卡)	醣類(g)	蛋白質(g)	脂肪(g)
	285	25	11	10

食物種類	主食類	蛋豆類	蔬菜類	油脂類
食物份量	1	1	2	1

5.麻油麵線大補湯

材料:豆雞70g、茼蒿100g、黑木耳80g、香菇10g、紅蘿蔔10g、麵線50g、麻油1茶匙、薑片、龍眼乾15g、紅棗10g、暖福飲2包。

作法：a.將所有材料切成適當大小用麻油、薑片、龍眼乾爆香後，放入600cc水中瓦斯爐上煮熟。

b.煮熟後加暖福飲煮滾加入鹽巴調味即可。適合

疾病：高血壓、高血脂、糖尿病(麵線需限制量)。

營養分析：

營養成分	熱量(卡)	醣類(g)	蛋白質(g)	脂肪(g)
	370	47.5	20	15

食物種類	主食類	蛋豆類	蔬菜類	油脂類	水果類
食物份量	2	2	2	1	0.5

八、禁忌：須經由中醫師辨證後再飲用。感冒、喉嚨痛或發燒者請暫停飲用；孕婦及內有實熱，陰虛火旺（如口舌乾燥、煩熱）者不宜。

九、保存：放置陰涼處，避免陽光直曬，室溫下保存一個月；冷藏二個月。若有沉澱物屬正常現象，敬請安心飲用。若發現外觀膨脹或氣味變質，即不可飲用。

暖福飲組成功效

- 1.當歸：補血活血、潤腸通便、調理月經
- 2.川芎：行氣活血、止痛調經
- 3.熟地黃：平補肝腎、滋陰養血
- 4.白芍：補血養陰、養血榮筋、緩急止痛、柔肝安脾調理月經
- 5.黨參：補中益氣生津
- 6.茯苓：利水除濕、寧心安神、益脾止瀉
- 7.白朮：健脾燥濕、益氣和中、安胎止汗
- 8.甘草：緩急甘潤、調和藥性
- 9.桂枝：散寒解表、溫通經脈
- 10.黃耆：固表止汗、補氣生血、托毒排膿、消除水腫
- 11.何首烏：平補肝腎、養血益精、潤便滑腸、烏髮、消癭瘰
- 12.山藥：補脾胃、益肺氣、強腎固精
- 13.玉竹：滋陰潤肺、生津養胃、滋養氣血
- 14.麥門冬：滋陰潤肺、養陰清心、生津益胃、潤肺利咽
- 15.陳皮：消脹止嘔、理氣開胃、祛痰止咳
- 16.枸杞：滋補肝腎、生精助陽、益精明目
- 17.大棗：補脾和胃、止泄強壯、潤心肺、緩藥性、生津解毒