

四物湯

當歸、川芎、白芍、熟地黃

+

四君子湯

人參、白朮、茯苓、炙甘草

||

八珍湯

「八珍湯」源自於明代醫學家王肯堂的著作《證治準繩》，是中醫常見的方劑(藥方)，由「四物湯」、「四君子湯」組成，四物湯補血調血，四君子湯益氣健脾，故兩者組成的八珍湯有氣血雙補的效能，多用於治療氣血兩虛、神態疲倦、食慾不振及面黃肌瘦。

組成：當歸、川芎、白芍、熟地黃、人參、白朮、茯苓、炙甘草

主治：氣血兩虧，面色蒼白或萎黃，頭暈眼花，四肢倦怠，氣短懶言，心悸怔忡，食慾不振，舌質淡，苔薄白，脈細弱或虛大無力。

功效：補益氣血

禁忌：脾胃虛甚者慎用，或可配伍理氣健脾、消食化滯之品。

+ 黃耆 & 肉桂 =

十全大補湯

跟著中醫師念歌訣

中醫方劑數量之多，每方以多種藥材組成，且各有不同用途與功效，究竟中醫師如何背誦，才能牢牢記住，並開出正確的處方呢？秘訣在於歷代醫家編纂的「中醫藥歌訣」！它似於古代的絕句，在精簡字句裡，敘述每一方劑的重點，幫助習醫者記憶。



四君子湯

掃描右側QRcode，進入網站「河洛話中醫藥歌訣-線上教材」來唸「中醫藥河洛話歌訣」，加深對四物湯、四君子湯的印象！



四物湯

註：該網附70餘首中醫藥歌訣，暫無收錄八珍湯、十全大補湯。

～ 煮藥膳 補身體 ～

食材：八珍湯藥材、薑片、雞肉（依個人喜好，不限部位與多寡）、米酒

做法：(1)雞肉汆燙去血水備用；所有藥材以清水洗去表面雜質，裝入滷味包布袋備用。

(2)藥材浸泡約半小時，再以大火煮滾，有助於釋放有效成份及藥味。

(3)煮滾藥汁後轉小火，將肉品、適量米酒放入鍋中一同燉煮，煮至肉品軟嫩，加鹽調味即可上桌。

註：一般中藥坊皆有販售八珍湯的藥材，可請店家幫忙抓配。

儘管四物湯、四君子湯、八珍湯、十全大補湯很常見，也能做為燉補的藥膳，但考慮每個人的體質不同，服用前仍建議詢問中醫師，對症下藥方為上策。