

提振考生腦力精神中藥方來幫忙

國中基測考試就要到來，有些考生的家長想用中藥，替孩子補補身體，要如何讓考生提振精神、增進腦力，又不會太上火，寰宇名師學院特別收錄藥膳訊息，中醫師提供兩帖中藥湯方，讓考生在炎炎夏日裡，清涼消暑，好好準備考試。

一到考季，愛子心切的家長們，幫考生們準備一道道中藥補品，又是雞湯、又是藥膳，就是想讓孩子們補得頭好壯壯。不過中醫師建議，炎炎夏日，可別補過了頭，最好選擇可以補氣，口味又清淡的藥材。

適當運用中藥，確實能提高大腦的戰鬥力，中醫師張純仁提供兩帖藥方：

- | 遠志、菖浦和茯神等幾種藥材煮水來喝，可以增強記憶力、安定神經。
- | 以黃耆、人蔘、麥門冬這些夏天專用的藥材，搭配菊花、甘草，對考生頭昏眼花、身體虛弱的症狀有很大的幫助。

中醫師表示，這兩帖中藥湯方味道不會太重，口感清新，很適合夏天服用，平常隨身攜帶，當水來喝，效果相當不錯。

另外，針對記憶力不佳的民眾，藥膳也有輔助改善或補養的作用，讓考生在享用美食的同時，改善記憶力：

- | 藥材：當歸三錢、白芍藥三錢、川芎三錢、茯苓二錢、白朮二錢、丹參三錢、枸杞一兩、續斷三錢、鉤藤（後下三錢）、薑黃二錢、黨參三錢、炙甘草二錢、刺五加三錢、牡丹皮三錢、佛手柑二錢。

鉤藤這味中藥須最後下鍋，因為其成分較容易揮發，煎煮時間最好在十五分鐘以內。以下是整道藥膳的材料與作法。

- | 食材：鮮山藥、羊肉、火腿、筍白筍或冬筍。
- | 調味料：紹興酒一大匙。
- | 作法：
 1. 羊肉切成三公分子方塊狀，入水鍋川燙，撈出洗淨。火腿切成小丁，筍子切圓塊狀。
 2. 藥材分包，先將鉤藤取出，其他藥材則以濾袋另包，鮮山藥及枸杞另放。
 3. 煮沸 200 cc 的水，將其餘食材、藥材包煎置陶瓷或鍋中煨煮二個小時。將鮮山藥、枸杞、與事先包好的鉤藤，放入鍋中再沸十五分鐘，即可食用。

※ 上述資訊供考生參考，請依個人體質參考服用，若有不適請停止食用。

※ 資料參考「中醫師張純仁」、「中醫師黃建榮」提供。