



壹、戒菸食療方

(一) 參耆核桃山藥粥

☯材料：沙參三錢、麥冬四錢、黨參二錢、西洋參三錢、五味子一錢、紅棗二錢、甘草一錢、茯苓二錢。

☯作法：將藥材略為粉碎，布包後加入1500CC水，煮沸後再以小火熬煮二十分鐘，過濾後加入少量蜂蜜或冰糖飲用。

☯作用：補氣潤肺，生津止渴。

(二) 珠玉二寶粥

☯材料：新鮮山藥、薏仁各一兩、柿餅四錢。

☯作法：先將山藥薏仁搗成小顆粒煮至熟爛，再將柿餅切碎加入，煮沸即可食用。

☯作用：養脾潤肺，止咳去痰平喘；肺脾氣虛者適合。

(三) 茯苓藥膳粥

☯材料：新鮮山藥二兩、茯苓三錢、茯神三錢。

☯作法：茯神、茯苓撕碎放入紗布袋中，加1000cc水，熬煮三十分鐘，取汁與剝成細末的鮮山藥燉煮。

☯作用：安神、消除緊張焦慮。

貳、戒菸健康茶膳

(一) 逍遙花茶：

【續後頁】

材料：醋柴胡一錢、玫瑰花三錢、枸杞子三錢、薄荷五分。

作法：中藥材放入紗布袋，再置入保溫杯中以沸水沖泡，浸泡十分鐘後，加蜂蜜調味後即可當茶飲。

作用：穩定心情、調理腸胃道功能、幫助睡眠。

(二) 桂圓蓮子茶：

材料：桂圓二錢、蓮子三錢、紅棗三枚。

作法：蓮子去心、紅棗去核，加水浸泡一小時，加入桂圓煮沸約十分鐘即可。

作用：增加記憶力、心情愉快、調理腸胃道功能、促進血液循環。但易口乾舌燥、便秘者不宜。

(三) 愉快水果茶：

材料：薰衣草 20 克、蘋果半顆、柳橙半個、奇異果半個、蜂蜜少許。

作法：將水果洗淨、切片，加入薰衣草後沖熱水，加入蜂蜜調味即可飲用。

作用：薰衣草可放鬆、平靜情緒，蘋果、柳橙、奇異果可提供維他命 C，水果纖維質可預防癌症。

參、本院住址及諮詢電話

臺北市立聯合醫院林森中醫昆明院區

林森院區：臺北市中山區林森北路 530 號

電話：02-25916681-1112

中醫中心：臺北市萬華區昆明街 100 號

電話：02-23887088-3121