

臺北市 75 家
中藥養生推廣聯盟
中藥行全輯

中藥集散重鎮大稻埕 | 百年藥櫃的秘密 | 老祖宗的養生包 | 頂級藥材帶路 | 藥材標本館在哪裡 | 閉關練成黃藥師 | 四季養生藥膳

臺北市中藥風華誌

2008年11月早冬 · 臺北市商業處 · 台北市中藥商業同業公會

臺北市中藥風華 | 尋訪緣起

臺北市商業處處長 | 劉佳鈞

臺北市身為首善之都，商業活動發達，中藥產業也不例外，自日治時代便是中藥的集散地。中藥業是一相當特殊的產業，具有深厚的產業文化，透過創新、創意的策略，老樹也能發出新芽。商業處長期輔導轄內業者，今年首度推動中藥產業的輔導，便是希望協助中藥產業開啟第二春。

要讓中藥產業動起來，可以分成三個層面，一個是業者的提升，一個是產品的創新，另一個則是消費意識的喚醒。臺北市目前有近七百家中藥店，由於過去對中藥行較缺乏有效的管理，使少數不肖的業者有機會任意哄抬價格，甚至有的販售偽禁品、或者是假貨，消費糾紛層出不窮。是以，今年度臺北市商業處特與台北市中藥商業同業公會合作，推動「臺北市中藥養生推廣聯盟」，廣邀臺北市中藥店家加入，一同塑造產業新形象！加入聯盟的中藥行一律提供公開標價商品、不販售偽禁品及假貨、中藥諮詢、代客煎藥及創新商品販售等五大服務，消費者可以在中藥行門口認清貼有聯盟標章的店家消費。相信有了這樣良性的示範，市場機制將會發揮作用！

再者，由於現今民眾對於中藥產業的認識較少，對中藥使用缺乏信心，為了讓民眾更加深入瞭解中藥使用及一改現今中藥行予人之刻板印象，特別編撰這本「臺北市中藥風華誌」小冊，以輕鬆活潑的筆觸，讓民眾從不同的面向認識中藥產業。

臺北市身為臺灣中藥產業的重鎮，有其源遠流長的歷史背景，饒負特色，我們希望透過產業輔導，以許許多多的小故事喚醒民眾深層的記憶，將臺北市建構成每一個產業都能有發光發熱機會的舞台，這也是臺北的城市特色，多元交融，盡在其中！

回 歸 自 然

寶貝我們的中藥

台北市中藥商業同業公會理事長 | 黃奇全

中藥材是取之於大自然的大五行原則，用之於人體的小五行原理，是最順應自然生態法則的理論，歷經幾千年的實際驗證，再再證明中藥是值得信賴和肯定的。由於跟民眾的健康息息相關，中藥產業是個不折不扣的良心事業，根深蒂固的道德觀念，回歸自然的法則是中藥文化最寶貴的核心。

以往中藥的優良文化傳統是藉由師徒相承，代代相傳保持至今，然而因為時空背景的變化和時代潮流的改變，讓傳統的中藥面臨了極大的挑戰。為因應消費型態的改變，勢必需要調整中藥產業的經營方式，才能再創新局，公會近來提倡的新世代中藥行、中藥養生推廣聯盟，都是基於這樣的理念出發。

所謂新世代中藥行，也就是要重視店頭的行銷，最基本的就是將店面整理好，例如：改善燈光照明、調整陳設、注重衛生清潔以及清楚標示產品說明等等。當店面環境整理好了，便能給予顧客耳目一新的感受，是開啟客源的第一步。且藉由「中藥養生推廣聯盟」的推動，以自律自清的態度、服務社區的方式，建立起中藥業者的新形象。

中藥界一向保守，要改變傳統的觀念不是件容易的事，但不可否認的是，現今的年輕一輩，對傳統中藥的珍貴一無所知，容易對中藥失去信心。所以如何以新世代的方法，保留、傳承中藥文化，是必須面臨的課題。感謝臺北市商業處推動中藥產業的輔導計畫，提供臺北市中藥業者很好的行銷平台。我們有幸在這個時代承接產業的擔子，不敢說要將中藥文化發揚光大，但希冀能盡一己之力，在時代的洪流裡，傳承優良的中藥文化。





周煒程攝影

臺北市中藥風華誌目錄 | contents



周煒程攝影



周煒程攝影

臺北市中藥風華十帖

- 02 【清脾開胃帖】中藥入門小講堂
- 04 【第一帖】中藥集散地 大稻埕百年飄香
- 06 【第二帖】古董藥櫃鎮店寶
- 08 【第三帖】千年傳統全新感受 養生藥飲包
- 10 【第四帖】上藥延命 尋高價頂級藥材
- 12 【第五帖】養生好厝邊 巷弄裡的參藥行
- 14 【第六帖】藥舖 e 化 上網看抓藥
- 16 【第七帖】兩岸三地中藥材 臺北一把抓
- 18 【第八帖】藥材說故事 中藥標本館
- 20 【第九帖】黃藥師養成教育
- 22 【第十帖】科學中藥與水煮藥的相異
- 26 四季養生飲
- 28 時令藥膳十二宴

臺北市75家中藥養生推廣聯盟

主辦單位 / 臺北市政府
 承辦單位 / 臺北市政府產業發展局、
 臺北市商業處
 協辦單位 / 臺北市中藥商業同業公會
 顧問 / 黃奇全 王來明 王清炎
 徐火雄 徐玉隆 陳國津 蕭志堅

製作單位 /
 財團法人台灣產業服務基金會
 總監 / 曾瑞光
 主編 / 陳惠菁
 採訪撰文 / 鄭元慈
 特約攝影 / 周煒程
 編輯校對 / 蔡依婷 陳淑絹 傅慈菁
 呂雅芸 曾瑞光 樂文婷

特別感謝 /
 · 文經出版社提供藥膳料理圖片
 · 臺北市中藥商業同業公會提供百年
 老店圖片

出版所 /
 財團法人台灣產業服務基金會
 地址 /
 臺北市四維路198巷41號2樓之10
 電話 / (02)2325-5223
 傳真 / (02)2325-3922
 網址 / <http://www.ftis.org.tw>
 版面構成·封面設計 / 陳惠菁
 印刷 / 禹利電子分色有限公司
 出版日期 / 2008年11月20日



周煒程攝影

臺灣是寶島，而臺北市可說是收納寶島各種寶藏的寶盒。食衣住行樣樣蒐羅齊全、什麼都嘛有！中草藥文化及產業發展，更是臺北老字號，在追求慢活、自然養生已漸成顯學的今日，千萬別忘了：臺北市四處晃悠走一圈，所有養生好料，盡在其中矣！

臺北市中藥風華 10 帖

清脾開胃帖 中藥入門 小講堂

要了解中藥，先從中藥的名字開始！中草藥的名稱大都有一定的來歷和意義，歸納起來，中藥名稱來源有以下幾種：



- **因形狀得名** 像人參的根有點像人形，因此叫做人參，還有龍眼、百合也都是因形狀得名。
- **因顏色得名** 藥物的顏色也可以成為藥名的來源，如紅的就有紅花、丹參、赤芍等，黃的有黃連、黃耆等等。
- **因氣味得名** 如沉香、藿香、茴香、麝香等。
- **因滋味得名** 如有甜味的「甘草」、苦味的「苦楝子」和有辣味的「細辛」等。
- **因產地得名** 如「川芎」出產於四川，「廣陳皮」出產於廣東等。
- **因生長季節得名** 如「半夏」在農曆五月間成熟，恰巧是夏季過了一半，所以叫「半夏」，「忍冬」的葉子在寒冷的冬天也不凋零，所以叫「忍冬」。
- **因藥用部位得名** 如「菊花」、「金銀花」是用花而得名，「葛根」、「麻黃根」是用根而得名的，萊服子、菟絲子等則是用種子而得名。
- **因功效得名** 如「益母草」能治療婦女疾病，「決明子」能夠明目等。

而中藥的基本知識，大致有以下幾個方向：

- **涼藥與熱藥** 涼、熱是指藥物的藥性。所謂涼藥就是藥性寒涼的，熱藥就是藥性溫熱的。人在抵抗力弱的時候，若外出淋雨，衣服都淋濕了，以致於怕冷發熱、無汗、流清鼻涕、口不渴、舌苔白、小便清長，這都是寒性的症狀，如用紫蘇、生薑煎湯飲服，就會感到全身溫暖而出汗，這就說明紫蘇、生薑的藥性是溫熱的。孩童頭上長了幾個熱瘡，局部紅腫疼痛，且有發熱現象、口渴想飲水、小便偏黃

色，這是熱性的症狀，用蒲公英、野菊花煎湯飲服，即見好轉，這就說明蒲公英和菊花的藥性是寒涼的。

• **四氣和五味** 四氣和五味指的是藥物的「性味」，代表中藥的藥性和滋味兩個層面。原本中藥裡「氣」和「性」是不同的，寒涼溫熱是性，香臭腥臊是氣，但現已長期通用。

四氣就是寒、熱、溫、涼四種藥性。涼性比較大一些的就是寒性，寒性比較小一些的，就是涼性。而熱性比較小一些的，就是溫性。

寒涼藥大多具有清熱、瀉火和解毒的作用，熱性症狀比較重的叫做「火」，用寒涼藥來清除火一般的炎熱症狀，即為「瀉火」。

溫熱藥多具有溫中、助陽、散寒等作用。「中」是指脾胃，「溫中」是溫暖脾胃、治療脾胃受寒造成的消化功能減弱、嘔吐、腹瀉或胃腹冷痛等症狀，就是「溫中」。助陽則是扶助陽氣，也就是增強功能的意思，助心陽就是增強心的功能，助腎陽就是增強腎的功能。

「五味」是辛、甘、酸、苦、鹹，作用如下：

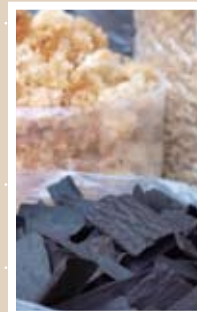
辛 辛辣或辛涼的滋味，有發散、行氣的作用，行氣是讓「氣」流行通暢的意思，人體氣行不暢、產生停滯時，往往有悶、痛症狀，能行氣止痛的木香、烏藥，都有辛味，紫蘇和生薑則能幫助發汗散寒。

甘 甘是甜味，有滋養、補中以及緩和藥性等作用，如補中益氣的黨參、補血滋陰的熟地，以及甘草、紅棗等藥都有甘味。

酸 有收斂固澀的作用，如斂肺止咳、收斂止汗的五味子，固腎、縮尿的覆盆子，以及澀腸止瀉的烏梅等藥，都有酸味。

苦 有瀉火、燥濕、瀉下及下降等作用，如清熱燥濕、瀉火解毒的黃芩，瀉下通便的大黃，以及降逆止嘔的黃連等藥，都有苦味。所謂「燥濕」，是指用苦味燥性的藥物來化除濕。「濕」留體內，往往有胸口滿悶、胃腹發脹、食慾不好、口中發黏或覺得很淡（如果兼有熱的症狀，即是「濕熱」，那口中就覺得很苦）、不渴或覺得渴而不想飲水、舌苔很膩（舌上有一層膩苔），病情較重的還有大便溏瀉、小便短少、腳腫以及身體疲乏等。這些就是濕的症狀。

鹹 有軟堅散結（即能使堅硬的結塊軟化消散）以及潤燥通便作用，如軟堅結的昆布、海帶、海藻，以及潤燥通變的芒硝，都有鹹味。





臺北市為全國傳統中藥材零售業匯集處，擁有歷史悠久的中藥文化，其中又以大稻埕地區獨占鰲頭，為全臺灣最大的中藥批發地區。提起大稻埕繁華的過往，許多人想到都是茶業、茶行鼎盛的歲月，除了茶葉，大稻埕也是布料、中藥、南北雜貨的集散地，歷經時代更迭，中藥材依舊飄香，甚至更勝以往。

所謂大稻埕，就地理位置而言，對照今日的範圍，大約指民權西路以南、忠孝西路以北、重慶北路以東、西臨淡水河，屬今臺北市大同區境內。大稻埕在清代中期以前，由於有大片曬稻穀用的空地（稻埕），因此得名。

第 1 帖

中藥集散地 大稻埕百年飄香



周煒程攝影

▲ 日治時期即蓬勃發展的大稻埕地區，保存良好的大批老建築成了當今一大特色。

一八六〇年代臺灣對外開港後，大稻埕與艋舺同為北臺灣通商貿易要地。艋舺因居民排外性強，加上河口囤積等因素，把通商機會和臺北物資集散中心的地位拱手讓出，奠定大稻埕區繁榮的基礎。至日治初期，臺北市人口為46,700人，其中便有23,100人住在大稻埕，是日治時期漢人主要的活動區域。

在日治時期以前，大稻埕的貿易以南北雜貨、茶行為主，當時藥材是由南北貨業者兼帶而來，且集中於迪化街一帶。後來因為市場需求漸增，而藥材品質的優劣需要專業人才來判別，遂開始與南北貨分開經營。中藥行「師傅徒、父授子」的

情形很普遍，許多學徒出師之後，也選擇在迪化街一帶開業，使得中藥行在此區越聚越盛，至日治時期，此處已成為臺北市最主要的藥材批發地。種種因素影響，迄今大稻埕一帶的中藥行已超過200家，其中90%是批發兼零售，成為全國最大的中藥批發中心。

依傍著淡水河，趁著河運交通之便，船舶可自大稻埕直接出海，駛至唐山互

市，許多藥商都到上海採購藥材，也有許多上海人到

大稻埕碼頭今貌。



周煒程攝影

因而形成所謂的上海幫。但是隨著政府搬遷來臺，上海幫逐漸消失，臺灣南部的農村人口趨向到臺北大都會來求發展，由於親朋、鄉親之間彼此扶持、引導入行，現今在此處經營者反倒是彰化員林一帶的人居多。

參考資料

- 《台北歷史深度之旅》／遠流／2000
- 《台灣世紀回味》／莊永明著／遠流，2007



中藥公會提供

第 2 帖

古董藥櫃鎮店寶

內湖芳茂藥行收藏有檜木製成的百年古董藥櫃，歷久仍飄香。

走進中藥店，最醒目的就是那排中藥櫥了！一格格不透光的抽屜，總讓人好奇裡頭藏了些什麼寶物。配藥時，只見藥師毫不猶疑地從每一格抽屜拿出需要的藥材，彷彿變魔術一樣，令人佩服藥師們的好記性。

對藥師們而言，哪一味藥材放在哪一個抽屜、哪一格裡頭，是入門基本功。至於每一種藥材放置的位置就沒有硬性規定，看個人習慣，大約是同屬性的藥材會集中在一處，例如：治腸胃的藥會放在一起，補氣的藥材也會放在一起，至於像生地、熟地等較為濕黏的藥材，則是放在稱之為「蓋甌」的瓷鉢裡頭。由於早期藥師多為學徒出身，藥櫃的使用便會延續師傅的習慣。



周煒程攝影

▲ 老式的搗藥鉢。

早年當中藥店取得藥材之時，得先整理、清洗、曬乾，再收納至冰箱或陰涼處保存，每日打烊前，小學徒要檢查藥櫃每一格抽屜的藥量，看看是否需要自庫存中補充。儘管中藥材多經過乾燥的過程，但還是需要冷藏保存，尤其是果類（如紅棗、蓮子等），若是草木類的藥材（如黃耆、甘草等），只要完全乾燥了，

可放常溫。在沒有冰箱的年代，會以酒製、醋製等炮製方式，設法讓藥材的保存期限拉長。

為了存放藥材，中藥櫥主採檜木製作，因為檜木的木質硬，堅固耐用，

又防蟲蛀，用來存放藥材再好不過了。臺灣的檜木品質比進口的好，進口的檜木較軟，雖然也很耐用，但是表面容易刮傷，會不好看。一般來說，大概除了因為遭逢淹水等天災，或是店家想換裝潢、重新訂做，否則，藥櫃會從開店之際就一直使用下去，因為沒有壞，也沒必要換嘛！真可謂開朝元老、鎮店之寶！目前臺北市最古老的藥櫥藏身於內湖的芳茂藥行，已有百年歷史。



中藥公會提供

▲ 芳茂藥行特製，十分典雅的搗藥碗。



周煒程攝影

▲ 已有三、四十年歷史的台灣早期中藥行懸掛的舊海報。

中藥櫥的尺寸沒有一定，主要是依據店面空間量身訂做。每一抽屜裡頭也依店家需求分成四格、六格、八格不等。因為中藥櫥耐用、設計典雅、隔間多，也有許多懷舊的民眾會特別去找古董藥櫃來當家具使用！您心動了嗎？



中藥公會提供

▲ 用來放置較容易受潮中藥的「蓋甌」瓷鉢。

春天是陽氣升發的季節，養生原則應避免耗損陽氣，春屬木，與肝相應，春天是養肝最好的時機，怒傷肝，春天裡尤須戒怒，多食甜、少食酸，都是春季養生的好方法。

對於講求快速方便的都會居民而言，傳統中藥需要煎製服用的過程實在是太麻煩了，僅是想要做日常保健養生的民眾，很容易望之卻步。因應這樣的需求，養生的茶飲藥包便應運而生。小包分裝，熱水沖泡即可的簡便飲用方式，大幅提升民眾使用中藥材養生的意願，養生藥包也成為中藥店的明星商品。

第 3 帖

千年傳統 全新感受 養生藥飲包



周煒程攝影

▲ 為符合都會地區便利又快速的需求，臺北市中藥產業習慣為顧客打造包裝適量的現成花草茶飲、藥飲配方。

最常見的養生藥包就是養血補氣茶、養肝茶、減脂茶等，這些藥包的方劑來源主要是驗方或祖傳的單方，各家中藥行的重點配方大致相同，憑藉經驗調整增加一些藥材來改良，成為各有特色的養生藥包。例如大家熟知的「安迪湯」，配方有枸杞、紅棗、黃耆，有些店家便會加入黨參或西洋參，提升功效。

一般而言，具備養生功效，吃起來可口，沒有藥味的養生藥包最受民眾青睞，各年齡層都容易接受，如人參雞湯包。在夏日時節，藥房推出的養生藥包主要訴求降火消暑、生津止渴，酸梅湯、青草茶最夯；冬令時節，民眾便挑選講究補氣、預防感冒的藥包進補，十全大補湯是很多人心中首選。標榜養生養肝的藥包是很多上班族補充元氣的良方，與風靡女性族群的減脂茶包，則都是屬於四季長銷產品。

市面上養生藥包的品牌繁多，不限只能至中藥行購買，超市、賣場也很容易購得。到底該如何挑選、確保品質呢？建議在選購時先觀察一下藥包的存放環境，如果內含有紅棗、枸杞的等果類藥材，則需要存放在有冷藏的櫃中，否則容易腐壞。再來可看看藥材外觀是否呈現不自然的色澤，形體是否完成無損傷。買回家後打開聞聞

看，如果有霉味、潮濕就不能吃，恐怕有黃麴毒素，趕緊退換。

另外，養生藥包的種類不同，如何挑選適合自己體質的藥包服用呢？當然必須請中藥專業人士，根據個人體質調配，並且順應節氣進食、進補方是養生的不二法門。台北市中藥商業同業公會為推廣中藥養生保健的觀念，不僅全力支持「中藥全國聯合會」所出版的《元氣藥膳》、《快樂藥膳》等食譜，提供民眾四季應時養生的參考，並號召成立臺北市中藥養生推廣聯盟，民眾只要挑選張貼有養生推廣聯盟標章的店家，便能得到完整的養生諮詢服務，無論是對藥材安全選購有疑慮，或是想嘗試更多新搭配養生藥飲包的消費者，「臺北市中藥養生推廣聯盟」，都是您的不二選擇！



個別店家自行研發的藥飲包。包裝現代、沖泡方便。

周煒程攝影



中國最古老的藥典《神農本草經》記載了三百六十五種中藥材，並將之區分為上、中、下三品，上藥延命、中藥養性，下藥去疾。所謂上藥，是屬於養生之藥，多服久服也不傷身體，甚至

第 4 帖

上藥延命 尋高價頂級藥材



從事人參進口買賣的老行家連俊英。

節常見的孝親禮盒。然而該如何挑選這些頂級藥材呢？藥師們不約而同地表示，挑選藥材，首重產地，不同地區種植出來的藥用植物品質有很顯著的差異，除了氣候的影響，地力厚、無污染的土壤才能長出好藥材，例如有藥王之稱的金線蓮，以



常飲可保神清氣爽、延年益壽。高價位的頂級藥材多屬於上藥，其高貴的主因當然在於藥效佳，具良好養生保健效果，然而或許產量稀少，或許難以取得，使得價格居高不下，人參、靈芝、雪蛤（註）、

燕窩（註）都是最佳例證。頂級藥材的主要消費群多為注重養生的富裕人家，最有名的例子就是力霸集團創始人王又曾，每日喝一碗燕窩來保養身體。另外，頂級藥材也常作為致贈的禮品，例如高麗參、珍珠粉、燕窩都是逢年過



臺灣南部山谷生產的品質最佳。

再者，炮製的方法也很重要，以人參來說，高麗參是價位最昂貴的，不僅僅是因為韓國對於人參的種植有嚴格的規定，也是因為有特殊的炮製方法來提升人參的藥性及保存性，製成所謂的紅參，使得高麗出產的人參成為大家心目中的養生首選。



▲ 每一種藥材都有好壞，尤其是產地和成分的不同價位。

除了弄清楚藥材的產地，找合格、有信用的店家購買也是很重要的。由於一般民眾很難分辨藥材的好壞，尤其是已經切割、研磨之後，即便是經驗豐富的藥師也無法從肉眼辨別。老藥師王來明先生分享了一個小故事：曾經有顧客常常抱怨珍珠粉的價格太高，有天因為藥房忙中出錯，不小心將兩顆未研磨的珍珠混入了珍珠粉中，顧客回家發現了，趁機拿至迪化街的中藥店鑑定，才知道王先生賣給她的珍珠粉品質好，價格實在，從此也介紹了很多親朋好友上門光顧。因此，多方打聽，挑選有信用的店家，才能買得

安心，吃得健康。

由於頂級藥材所費不貲，注重養生的民眾可以先蒐集藥材資訊，了解藥性，從較便宜的等級入門，再逐漸提升藥材的等級，便可以發覺不同產地、不同等級的上藥其差異為何，以免一口氣花了大錢，卻感受不到期待效果。

（註）雪蛤只產於長白山區，其生長環境必須零污染、氣候寒冷，儘管目前已有圈養、野放的方式來提高產量，仍屬於希罕難得的頂級藥材。

（註）燕窩的產地越南、泰國、緬甸、印尼，以肉厚、耐燉、口感Q為佳。由於燕窩無法飼養取得，皆為野生，因此燕窩的品質跟海燕覓食的海域有關。



▲ 前往老字號、有口碑的藥行購買高級藥材最有保障。



第 5 帖

養生好厝邊 巷弄裡的參藥行

走進臺北市大街小巷，隨處可見中藥行蹤跡，有時短短不到一百公尺，便有兩、三家。儘管店鋪設立的密度很高，但是開設一間中藥行可不像開一家雜貨店那樣單純！

曾經協助六安堂開設三家分店的陳國津先生表示，早期要經營一間中藥店，大約要二至三個月的籌備期才能開門營業，因為光是準備藥材就至少需要一至二個月。開店第一步就是找尋合適的地點，人潮越多的地方越好，所以很多中藥店都與市場比鄰而居。再來就是請裝潢師傅來訂製藥櫃、添購各式製藥器材。這期間最重要的步驟就是備藥，一家中藥行大約須準備三百至五百種藥材才好做生意，這些藥材得在開張前準備好，採購、清洗、曬乾、切片、炮製等過程一樣也不能少，相當耗費人工，店內的人手也須足夠。

現在中藥店的準備比以前輕鬆多了，跟進口商下單訂購後，送來的就已是切片處理好的藥材，省去許多費時費工的程序，以往需要四、五人才能維持的店面，現在只須兩人就足以支應，所以通常是夫妻、父子搭檔打理，採家庭式經營。

社區養生最佳顧問



▲巷內的參藥行通常是由夫妻、父子檔打理。

巷弄裡的中藥行多半門面不是很大，但麻雀雖小，五臟俱全，從參茸燕桂等高貴藥材，到香料滷包，應有盡有。有些媽媽特別喜歡到中藥店買胡椒粉、滷包，因為品質好的調味料，更增添料理的美味。為提供最好的服務，代客煎藥已是中藥行基本營業項目，一般疾病以及保健養生諮詢更不可少，不僅要擔任社區居民的健康顧問，也

會配合社區舉辦的活動傳授料理藥膳的秘訣或是講授中藥保健課程，與社區互動密切，是大家的好鄰居。

良心事業童叟無欺

傳統的中藥店幾乎跟便利商店一樣，除了過年以外，全年無休，也有一些要講究的禁忌，例如過年期間不可以太早開門，要多休幾天，因為藥店開門表示有人生病，大家不希望過年時觸霉頭；客人上門時，站櫃頭的藥師應該等客人先開口，不要一味急著說話，以免沒聽清楚病徵或客人的



▲老經驗的抓藥師傅雙手能飛快地將一帖帖藥包好。

需求；抓藥時不能問要抓幾帖，只能說：抓一帖好嗎？表示吃一帖就能藥到病除。現代的中藥行或許較無這麼多的禁忌，但是會更注重藥材的品質，從採購、處理到收納，借重進步的科技提升用藥水準。談到經營法則，藥師們的原則都是兩個字：誠信。畢竟不論是醫病、養生，抓回去的藥材都關係到顧客的健康，一點也不能馬虎。中藥店是良心事業，顧客的口碑最重要，只要貨真價實、童叟無欺，即便是隱於巷中，也一樣門庭若市。



▲現代的藥師可說是社區最佳保健諮詢顧問。



時代變遷，世代交替，國人的就醫用藥習慣有很大的改變，加上中醫納入健保制度，藥事法的修訂，在在影響中藥行的經營方式，許多藥行開始改變一些傳統的作法。

傳統中藥行不講究環境的明亮及商品的擺設，往往給人幽暗、陳舊的印象，新世代中藥行改變的第一步就從環境做起。不用花大錢，只要調整店內燈光的明亮度、改變陳設的方式、重新設計店內動線，便能給人耳目一新的感覺。

第 6 帖

藥舖 e 化 上網看抓藥



▲ 整齊、明亮的開架式陳列，方便客人選取商品。

以往中藥行的經營多建立在老闆的人際關係上，如果老闆不在，顧客購買的意願便會大幅降低。因此，漢補世家、廣生堂都採取建立品牌的策略來調整經營方向。品牌的建立並非一蹴可幾，而是一點一滴的累積，例如：架設專屬網站主動與E世代的消費者接觸；清楚標示產品說明及價目方便顧客自行選購；發送簡訊或DM促銷廣告提升來客率；提供宅配貨到付款的服務開闢外縣市客源……慢慢形塑出新世代中藥行現代化的品牌形象。

除了外在的行銷，企業的經營管理也很重要。從藥材的整理乃至抓藥、煎藥的流程，藥行都訂定標準化的作業規範，嚴格要求每一關都需有確認的程序，以確保送至客人手上的藥材都是正確、品質佳的。廣生堂甚至還投資了一整套企業E化的系統，只要是外縣市或是無法親自監督製藥過程的顧客，對於藥材處理過程有疑慮，可以透過店家提供的IP位址，上網即時監看整個抓藥、切片、煎藥、包裝的過程。透明化的過程就是要讓顧客買得安心、吃得放心。



▲ 位於迪化街上的「漢補世家」是美輪美奐的新世代中藥行。



▲ 新世代經營的中藥行，最創新的重要建築美學。

乘地利之便，臺北的中藥店藥材齊全，要找什麼珍稀奇品，都不是難事，所以臺北人可以驕傲的說一聲：臺北的中藥材最齊全！這也是身為臺北市民的另一種福氣啦！

第 7 帖

兩岸三地中藥材 臺北一把抓

臺灣大部分的中藥材都來自中國大陸，在解嚴以前，中藥雖然可以透過第三地自中國大陸進口，但必須要課稅，加上毛澤東時代對於中藥材的生產有限量，超出產量的藥材就燒掉，不予販售，因此以前中藥材比較貴，自鄧小平時代開啟自由貿易，中藥材的價位才開始向下調整。近年來因為石油漲，連帶運費也漲，氣候變化影響藥用植物的產量，中國大陸從事採集中藥的人口也變少了，但其內需量卻增加了，種種因素又使得中藥的價格向上攀升。

由於早先未開放兩岸通商，臺灣的中藥進口商無法到中國大陸選貨採購，多是透過香港的仲介商代為採買。現今雖然開放通商，只要走一趟廣東的藥材集散地，就可以找到東北、新疆、內蒙各地的藥材，但由於許多市場個體戶經營的品質良莠不齊，為避免不必要的時間與金錢花費，臺灣的進口商還是會透過有多年合作默契的



▲ 不管處方需要什麼樣的藥材，在首善之都的臺北市都找得到齊備的藥材。

香港仲介來採購藥材。

中國大陸雖是主要的中藥材出產國，但因為經濟收益的考量，中國大陸所產的優質藥材多外銷至香港、臺灣、日本。開放通商後，為確保藥材的採收、處理品質，有很多臺灣的中藥商到中國大陸開設藥材加工廠。由於藥材的處理、炮製是否得法，對於藥性的影響很大，所以臺灣中藥店大多指定購買由臺灣人廠商處理過的藥材，較為放心。

延續數千年的中醫文化，儘管有西藥可供選擇，但國人對於中藥材仍有一定程度的依賴，不過在藥材的使用上有顯著的城鄉差異。臺北、臺中、高雄等大城市的人口數多，對藥材的需求量較大，對藥材品質的要求也較高。尤其是臺北，身為首善之區，又加上自清朝、日治時代，大稻埕便是臺灣中藥材的集散地，全國的中藥商都至此區來批貨，藥材種類豐富自不在話下。



周煒程攝影

▲ 大稻埕跑一趟，不僅中藥材齊全，南北乾貨也應有盡有。



周煒程攝影

▲ 臺北市不僅藥材又多又廣，舉凡花草、青草等茶飲原料更是獨步兩岸三地。



周煒程攝影



周煒程攝影

國立中國醫藥研究所
本館／臺北市立農街一段155-1號／預約電話：02-28201999 分機2531

第 8 帖

藥材說故事 中藥標本館

在陽明山山腳下，有一個館藏相當豐富的中藥材標本館——隸屬於教育部的國立中國醫藥研究所。自民國五十二年成立，便開始蒐集本土及外來各種珍貴之中藥材，迄今館藏的中藥材（註）標本已有一千三百餘種，植物蠟葉標本也有三、四千件。

一走進標本館，映入眼簾的是一大塊樹齡超過一百年的雲南肉桂（註），以及讓人目不暇給的各色藥材標本。這些中藥標本有臺灣本土的，也有來自中國大陸、日本等其他國家，大致可分為植

▲位於北投的國立中國醫藥研究所，緊鄰陽明醫學大學，所內擁有傲人收藏的中藥材標本館，走一趟如入藥師佛大藥園。

物、動物、礦物以及樹脂等四大類別。來到館內不僅可以認識日常可見的中藥材，也可以看到一些像犀牛角、虎骨、熊膽等不易取得的珍貴藥材，因這些動物皆已列入保育類，實際中藥禁止使用，標本館保育類藥材均依野生動物保育法登記，為館設成立之初，由許多熱心人士致贈而得，作為館內舉辦教育性活動時教學使用。標本館取得這些中藥材後，必須先清洗，然後經過三次50°C烘乾、-80°C冷凍的程序，以確保藥材中的蟲卵完全被殺死，避免日後收藏品遭蛀蝕，才編號進入館內收藏。館內的空調也恆常維持在溫度27~28°C，相對濕度50%，給這些標本一個最舒適的環境。

標本館李宜融館長表示，所謂中草藥就是藥用植物，不只是東方民族特有，在歐美國家則稱為香草（Herb），發展出另一套芳香療法，在飲食料理中也大量使用。一般民眾對於中草藥會覺得有一些距離感，也容易發生誤解的使用，為了推廣中草藥知識，中藥標本館會定期舉辦寒暑假青少年休閒育樂營隊，與不定期中草藥研習活動，以實際的活動研習，讓民眾對於中藥材的使用以及藥用植物有多一點親近與認識。例如今年舉辦的「吃喝玩樂中草藥達人」活動，便是藉著

動畫電影《料理鼠王》讓學員認識迷迭香、百里香、羅勒等常用的香料植物，並且嘗試動手調配十全大補湯配方及製作藥材圖鑑，輕鬆活潑的學習方式，頗受學員好評，也很適合親子一起參加，活動往住一推出，就報名額滿。



▲方便民眾閱覽的珍貴藥材保存標本。

如果您想對中草藥有更多了解，可以進入中藥標本館的網站，不論是藥用植物的圖說或是養生保健的應用，都有深入淺出的介紹。網站內容預計今年底將完成中藥材數位典藏的計畫。

▲中藥標本館收藏的超過樹齡一百歲的雲南肉桂。

（註）中藥標本館平日並未對外開放，但歡迎民眾或各機關團體申請參觀，完全免費，並將安排專業的導覽人員解說。

（註）一般的藥用肉桂大約都在樹齡廿年左右。



站在櫃臺後方，細心聆聽顧客的需求，在方圓間迅速轉身、起落拿出各類藥材，抓藥、秤重、包裝一氣呵成，不到一杯茶的時間，顧客滿意地拎著藥包回家。這是在中藥店稀鬆平常的情境，也是中藥師的日常工作，但是你可知道，要培養一位專業的中藥師需要多少的訓練嗎？

以往中藥師的傳承不是家學淵源就是學徒制。早年經濟環境不好，東部、中南部的農村人口紛紛移至臺北都會區謀生，許多人選擇到中藥店當學徒，尋求一技之長。中藥店的店務可分為內場、中場、外場，藥店學徒先從內場的灑掃、泡茶、洗藥等雜務工作做起，這時稱作「藥童」；大約一年後可晉升至中場，開始學習切藥、碾藥、炮製等製藥過程，擔任「切片師傅」；前後大約經過五年的磨練，才能升至外場「站櫃頭」，擔起抓藥、服務顧客的重責大任，這個時候，也就表示出師啦！

可別以為這是個輕鬆愉快的學習過程，藥師學徒白天要處理繁雜的店務，晚上得把握時間研讀藥書、認識藥材，《湯頭歌訣》、《雷公炮製》、《本草綱目》或《本草備要》都是需要熟讀的教科書。基本入門的《湯頭歌訣》是由明末清初休寧縣人汪昂所編纂。汪昂選輯常用方劑320餘條，分為20類，用七言詩體編成200首歌訣，每一湯頭僅四句，而四句之內，有一治病之要，內含方名、用藥、對症及加減法等，例如小柴胡湯，歌訣曰：「小柴胡湯和解供，半夏人參甘草從，更用黃芩加薑棗，少陽百病此為宗。」意即，小柴胡湯的藥材要用半夏、人參、甘草，配上黃芩、薑以及紅棗，主要醫治有發寒、發汗、頭痛、口苦等走少陽經的病症。歌訣容易背誦記憶，許多藥師到了退休都還能夠朗朗上口。

至於裁切藥材也是門學問，沒有個一、兩年的磨練，是無法成為切片師傅的。裁切藥材的工具主要有形狀像劍的「南剪」、「北剪」，南剪較大，用來裁切草類等較大把的藥材，北剪較小，可將木類切片，至於人參等高貴藥材，就必須使用手刀。依據功夫高下不同，切片師傅也分為第一把刀、第二把刀，第一把刀的切片師傅能夠將藥材片成薄透如紙，放在掌上可以透看到手紋的薄

第9帖

黃藥師養成教育



▲ 正統的藥師訓練仍以古教材為主桌。



▲ 中藥行遵古法製作藥丸的機器。

片，三元堂的徐火雄先生便是早年臺北片當歸有名的第一把刀。

現今中藥房經營的型態與以往大不相同，也沒有學徒制了，為了克服中藥師傳承斷層的難題，廣生堂索性將以往訓練學徒的方式與公司體制結合，例如：三個月試用期間必須熟背藥櫃表、認識藥材，考試通過才予以進用；進用後便發給藥材、方劑相關教科書，並安排在職教育訓練，一年後員工須通過「中藥材效用」的晉級考試，才

能上線抓藥；二年後須通過「方劑用藥禁忌」的晉級考試才進入學習炮製的階段。透過一些制度設計，即使是現代化的經營，一樣能夠達到師徒傳承的效益。

傳統養成教育上，曾流行風靡藥界的一首順口溜：「飲片（藥材片）切制過程潤藥得當、洗藥靈活、擅長切制、鬼斧神工、藥材形態各異，白芍、白芷、圓片，黃柏、杜仲、葛根、骨牌片，黃耆、甘草、斜片，白朮、直片，厚朴、肉桂、肚片，切制飲片長短適當，厚薄均勻，粗細適當，白芍飛上天，檳榔不見邊，陳皮一條線，半



▲ 老師傅才上手的用小南剪刀切藥材。

夏魚鱗片，肉桂薄肚片，黃柏骨牌片，甘草柳葉片，枳殼鳳眼片，川芎蝴蝶雙飛片。」



▲ 幾乎是代代相傳的方劑學教材《湯頭歌訣》。



▲ 已經使用到斑駁的《雷公藥性賦》。

現代化經營的廣生堂仍使用許多傳統器具進行藥材的炮製。

最有直接療效的當屬傳統煎煮的水藥，再者是科學中藥，最末是生藥。但不論是水藥還是科學中藥，建議民眾欲購買中藥材，請到行政院衛生署核發合格中藥店選購，切勿自行購買來路不明、路邊攤及藥效未明廣播電台的中藥材成品服用，以免造成身體危害。

第 10 帖 科學中藥 與水煮藥的相異

科學中藥為「科學中藥濃縮製劑」的略稱，也有人簡化為「科中」，主要是利用現代製藥方法取代中藥傳統煎劑，目的包括了：一、濃縮製劑，理論上可以服用少量即達藥效；二、藥廠高溫煎煮再予以賦型，經過確切的洗淨、高溫殺菌等程序；三、僅須開水沖服，使用方便；四、免除現代人忙碌生活中煎煮藥材較不方便的困擾；五、保存與攜帶方便。

大體上科學中藥製劑的製程包括了：藥材揀選與購入→藥材洗淨→鍋爐煎煮→浸膏賦型（分為單純真空乾燥，或是額外添加賦型劑的不同製程）→裝罐或其他包裝。

一般提及的科學中藥是指粉劑，也是臺灣中醫師常開處方的形式；在劑型上還有錠劑、瓶裝藥液、藥液包。科學中藥的好處除了方便之外，主要因為有科學劑量作為依據，能夠讓醫生清楚配量、病人知道服用量，得以從數據統計來了解治療成效。但是礙於健保給付的規定，必須服完整個療程的方劑，才能更改處方，難免有未能及時調整、對症下藥的情形。

傳統煎藥與科學中藥在製程上最大的差異在於「浸膏賦型」的工序。由於製作成本的考量，大部分的科學中藥多是採添加澱粉等賦型劑的製程，因此也常被質疑服用科學中藥的效用未如預期，是因為賦型劑的緣故。



一包包熬煮好、真空包裝的水藥，符合現代人講求方便快速的需求。

19家嚴選中藥行採買優惠券

明煥藥房 | 聯絡人袁明湘
臺北市中正區和平西路二段70巷32號
(02)2303-5213

六安堂蔘藥行有限公司
| 聯絡人楊世福
臺北市大同區迪化街一段75號
(02)2559-8599

真乾元蔘藥行 | 聯絡人陳建忠
臺北市大同區迪化街一段71號
(02)2559-1041

懷結堂藥行有限公司
| 聯絡人陳錦枝
台北市大同區迪化街一段107號
(02)2556-5566

金湘記藥行有限公司
| 聯絡人徐春龍
台北市大同區迪化街一段111號
(02)2553-1977

信大蔘茸行 | 聯絡人王素賓
臺北市大同區民生西路352號1樓
(02)2558-5978

安心堂蔘藥行 | 聯絡人陳斐琪
臺北市大同區重慶北路二段299號
(02)2598-0352

進佳蔘藥行 | 聯絡人林保華
臺北市中山區龍江路342巷49號
(02)2516-0478

德安藥行 | 聯絡人張芳銘
臺北市中山區錦州街244號
(02)2503-3689

陳國津隆安蔘藥行 | 聯絡人陳國津
臺北市松山區八德路三段158巷20弄54號
(02)2577-3939

德慶堂藥行 | 聯絡人袁明煥
臺北市萬華區雙和街84號
(02)2339-0729

徐國泰蔘藥行 | 聯絡人徐宗林
臺北市萬華區德昌街142號
(02)2303-7447

天德堂蔘藥行 | 聯絡人蕭景琦
臺北市信義區虎林街82巷7號
(02)2761-9676

正和藥行 | 聯絡人何瑞祥
臺北市士林區大東路63號
(02)2881-1650

茂盛蔘藥行 | 聯絡人陳文生
臺北市士林區文林路523號
(02)2835-8823

力璋中藥行 | 聯絡人陳力璋
臺北市士林區通河街70號1樓
(02)2886-7558

漢昇蔘藥行 | 聯絡人江國祥
臺北市北投區中和街345號
(02)2893-1933

滋允堂蔘藥行 | 聯絡人鄭煌模
臺北市士林區延平北路五段16號
(02)2811-5229

良元藥號 | 聯絡人顏煥林
台北縣三重市大同北路15號
(02)2971-5360

- 2009/12/31止 | 限用一次，影印無效
- 憑券消費可享以下優惠：
 1. 各種養生藥膳及十全/八珍/四物湯包，買6包送1包。
 2. 購買珍珠粉送美國粉光麥粉等量。
 3. 購買坐月子養生藥膳滿500元以上送嬰兒推子粉。
 4. 購買粉光麥、人蔘滿1,000元以上送紅棗或枸杞。
 5. 購買各種漢藥1,000元以上均送好禮。

- 2009/12/31止 | 限用一次，影印無效
- 憑券消費全店95折優惠，參片9折優惠。

- 2009/12/31止 | 限用一次，影印無效
- 憑券消費全店95折優惠，參片9折優惠。

- 2009/12/30止 | 限用一次，影印無效
- 憑券購買四物湯/養身湯/固本湯/二仙湯/補中益氣湯，可享相同產品買5包送1包。

- 2009/12/31止 | 限用一次，影印無效
- 憑券消費全店95折優惠，參片9折優惠。

- 2008/12/31止 | 限用一次，影印無效
- 憑券購買元氣湯包/轉骨成長湯包/四物湯包/十全湯包/茶包系列/杜仲水湯包，可享8折優惠。

- 2008/12/31止 | 限用一次，影印無效
- 憑券購買加味四物湯包，可享9折優惠。

- 2009/12/31止 | 限用一次，影印無效
- 憑券購買四物湯包/八珍湯包/十全補湯包/成長藥膳湯包，可享9折優惠。

- 2009/03/31止 | 限用一次，影印無效
- 憑券消費可享以下優惠：
 1. 古早味青草茶包、清涼茶包9折優惠。
 2. 四物健康湯包、青木瓜四物健康湯包9折優惠。
 3. 生物科技產品(婦女/男性/老年人/兒童日常保健產品)85折優惠。

- 2008/12/31止 | 限用一次，影印無效
- 憑券消費可享以下優惠：
 1. 健康食品(或OTC產品)買2件，可享9折優惠。
 2. 消費滿300元送藥膳神丹4包，送完為止。
 3. 水藥買10包送1包。
 4. 加拿大粉光麥買4兩送1兩。

19家嚴選中藥行採買優惠券

- 2009/12/31止 | 限用一次，影印無效
- 憑券消費全店95折優惠，參片9折優惠。

- 2010/12/31止 | 限用一次，影印無效
- 憑券購買獨家精製加味四物湯/十全大補湯/四神湯，可享相同產品買10包送1包。

- 2009/12/30止 | 限用一次，影印無效
- 憑券購買藥膳可享9折優惠。

- 2009/06/30止 | 限用一次，影印無效
- 憑券消費可享以下優惠：
 1. 養生藥膳包(十全/四物/羊肉爐/人蔘雞/燒酒雞/四神湯/冬蟲夏草雞/當歸鴨/藥燉排骨)，買10包送1包。
 2. 養生茶包1包200元，買3包優惠價500元。

- 2009/06/30止 | 限用一次，影印無效
- 憑券消費可享以下優惠：
 1. 養生藥膳包(十全/四物/羊肉爐/人蔘雞/燒酒雞/四神湯/冬蟲夏草雞/當歸鴨/藥燉排骨)，買10包送1包。
 2. 養生茶包1包200元，買3包優惠價500元。

- 2009/12/31止 | 限用一次，影印無效
- 憑券消費可享以下優惠：
 1. 順天科學中藥一律75折優惠。
 2. 購買禮盒滿1,000元以上折價100元。
 3. 四物湯藥包買10包送1包。

- 2009/01/20止 | 限用一次，影印無效
- 憑券消費即贈珍珠美白敷容散1包。

- 2009/03/31止 | 限用一次，影印無效
- 憑券購買四物湯/十全/八珍湯藥包/坐月子藥膳包/生化湯，買10包送1包(不加工贈品)。
- 憑券來店消費滿500元以上，送精美陶瓷湯碗1個。

- 無限期 | 限用一次，影印無效
- 憑券消費可享以下優惠：
 1. 藥膳買10包送1包。
 2. 養生茶包買10包送沖泡壺。



臺北市中藥養生推廣聯盟公約

97年7月1日頒布

設立宗旨

台北市中藥商業同業公會首度成立「臺北市中藥養生推廣聯盟」，是希望將傳統中藥店家塑造成社區健康守護神的正面、親和形象，讓民眾在臺北市中藥店消費有安心的感覺。

· 加入聯盟之中藥店家

臺北市目前共有**75家**中藥店家加入「臺北市中藥養生推廣聯盟」(請見內頁)

· 申請聯盟資格

具合法之營利事業登記證之中藥店，且須具備藥商許可執照證明，以及店家最近兩年無消費者糾紛等。

· 相關義務

1) 聯盟的五項保證

- 公開標價
- 不販賣偽禁品、仿冒品
- 誠實不欺騙顧客
- 服務態度良好
- 設備整潔燈光明亮安全

2) 提供中藥養生諮詢

3) 販售與推廣養生藥膳商品

4) 配合辦理養生推廣活動或健康講座

5) 提供中藥養生服務，如代客煎藥服務

四季養生飲

生津止渴 調節神經

春

五味子
調神茶



藥食材

西洋參5錢
黃耆1兩
麥冬5錢
五味子（打碎入袋）2錢
紅棗1兩

作法

1. 將以上材料加清水6碗浸泡30分鐘
2. 放入電鍋中燉煮30分鐘即可當茶飲

藥食材

金線蓮1錢
烏梅3枚
五味子5分
麥冬3錢
甘草5分
紅棗3錢
蜂蜜適量

作法

1. 將所有材料置入保溫杯中，以開水過水後再加熱水沖泡
2. 浸泡片刻，讓藥材溶出藥汁
3. 加入適量蜂蜜即可飲用

清涼退火 消油去脂

夏
金線蓮
清神茶



鎮靜寧心 提振精神

秋
提神
四君子



藥食材

東洋參3錢
茯苓5錢
白朮3錢
甘草1錢
紅棗1兩
老薑3片

作法

1. 將以上材料加清水6碗浸泡30分鐘
2. 放入電鍋中燉煮30分鐘即可當茶飲

藥食材

炙黃耆5錢
粉光參5錢
枸杞子5錢
玉竹5錢
紅棗1兩

補中益氣 滋陰養脾

冬
振氣
黃耆茶



作法

1. 將材料裝入過濾袋，用8碗清水浸泡60分鐘
2. 煮沸30分鐘，即可當茶飲

時令藥膳12宴

春風送暖
養肝健脾

三才全鴨湯



藥食材

熟地3錢
天門冬3錢
人參5錢、白古月5錢、紅棗5錢
枸杞子3錢
全鴨1隻、紹興酒1.5碗（一碗約240CC）、生薑、青蔥、精鹽少許

作法

1. 全鴨洗淨，生薑切片，青蔥切段。
2. 將天門冬、熟地、人參、白古月、紅棗、枸杞子等藥材放入鴨腹中。
3. 鴨子放入鍋中，加入生薑、蔥、紹興酒、精鹽及水6碗隔水燉煮，分次飲湯吃肉。

熟地 滋陰補血、生髓益精。能改善血虛、月經失調、鬚髮早白，強心、利尿、降血糖與調理體衰、糖尿病及性功能失調等。

藥食材

天麻3錢、西洋參3錢、川芎1錢
當歸1錢、枸杞子3錢、紅棗1兩
烏骨雞1隻、金華火腿2兩
米酒1/2碗、精鹽1/2匙

天麻洋參白鳳湯



作法

1. 火腿切丁，烏骨雞洗淨備用
2. 將所有藥材加入水5碗、酒半碗，浸泡20分鐘
3. 烏骨雞、火腿、浸泡好的藥材藥汁放入燉鍋，加入水3碗及1/2匙精鹽，用文火燉約1.5小時即可食用

天麻 能鎮靜止痛、定驚安魂，並疏通血脈、強筋健力，減輕頭痛暈眩、耳鳴耳背、偏頭痛、中風後遺症。

天麻蒸石斑



藥食材

冬蟲夏草5分、天麻3錢、枸杞子2錢
當歸1錢、川芎1錢
石斑魚1斤、生薑片、米酒適當

作法

1. 將冬蟲夏草以米酒泡軟備用
2. 當歸、川芎以清水泡軟，平放在蒸盤上，石斑魚去鱗、鰓、內臟洗淨置放於藥材上面
3. 將生薑片、天麻、枸杞子、冬蟲夏草鋪放在石斑魚上面，移入蒸鍋以大火悶蒸10分鐘即可食用

冬蟲 夏草滋肺補腎、止咳化痰，有擴張支氣管、發揮平喘、抑菌、增強免疫功能之作用，選購時要明辨真偽，真品有蟲草特有香氣、色淡白黃、質輕，有些偽品會在蟲體內家金屬以增加重量，購買時宜多加注意。

夏消暑一夏
清熱開脾

天麻益智湯



藥食材

人參2錢、天麻3錢、洋參3錢
枸杞子5錢、黃耆1兩、川芎1錢
五彩龍骨3錢、雞翅1斤半

作法

1. 雞翅洗淨，置入沸水中汆燙去血水
2. 將去血水後之雞翅加入藥材並加適當開水燉煮（可入少許米酒調味）
3. 燉煮約50分即可

人參 大補元氣、安神健腦、增進身心活力，並促進人體對營養素之吸收與利用，也能助人體排毒，對振奮人心、提高學習或工作效益、減輕疲勞有一定的效益。

中藥
風華誌

肝平時宜進甘味，病時忌辛辣味。心平時宜進酸味，病時忌鹹味。脾平時宜進鹹味，病時忌酸味。肺平時宜進苦味，病時忌甜味。腎平時宜進辛味，腎病時忌甘味（甜）。

中藥
風華誌

冬天是養護腎臟最重要的時間，腎主水，春主肝木，水能生木，冬天養足充實的能量，到隔年春天便有好的體質基礎，冬季早睡晚起最佳，莫汗流浹背、毛孔洞開，隨時保暖避免陽氣外洩。

雪蛤粉光養生湯



藥食材

雪蛤1錢半、西洋參2錢、紅棗5錢
冰糖5匙、鮮奶1/2瓶（500 CC）
椰漿1/2瓶、生薑片10片

作法

1. 雪蛤用50°C熱水加生薑片泡開、瀝淨；紅棗切片
2. 將泡開的雪蛤加入清水10碗、西洋參、冰糖，放入電鍋蒸15分鐘
3. 煮好後加入紅棗片、鮮奶、椰漿調勻，冷熱飲皆可

雪蛤 能抗氧化，深入滋潤修護肌膚、改善膚色暗沉、淡化沈澱色素，養顏美容效果佳。

藥食材

茯苓6錢、山藥1兩、蓮子6錢
芡實6錢、麵粉6兩、松子仁2兩
小蘇打適量

四神福氣包



作法

1. 山藥、茯苓、蓮子、芡實混合磨成粉狀作成四神粉
2. 麵粉加入四神粉、小蘇打、水等混合攪拌成麵糰
3. 加入松子仁為餡做成包子蒸熟

茯苓 能利水滲濕，健脾寧心，治療水腫、小便不利、腹瀉、食少、心神不安、容易驚嚇、失眠。據研究，慈禧太后的長壽益補藥共64種，而使用最高的一味藥便是茯苓，佔78%。

秋

秋高氣爽
抗敏舒壓

參桃蒸鱈魚



藥食材

當歸5分、人參5錢、川芎5分
枸杞子2錢、胡桃5錢
鱈魚1斤、黃酒1碗、生薑6片
青蔥3根、大蒜5瓣

作法

1. 將鱈魚切段、去骨、汆燙，生薑切片，青蔥切段，大蒜切碎備用
2. 藥材加水1碗，浸泡20分鐘
3. 鱈魚加入已浸泡之藥材、生薑、青蔥、大蒜、黃酒1碗，蒸20分鐘

當歸 夏補血活血，是婦科及治血病聖藥。治月經失調、胎產不順；並活血通絡、散瘀消腫，能潤腸，防血虛便秘，可抗血栓、除自由基、防癌。

百玉蒸鮮蝦



藥食材

百合3錢、玉竹3錢、黃精5錢
黨參3錢、枸杞子5錢
沙蝦1斤、紹興酒1碗、生薑6片

作法

1. 百合等藥材放入鍋中，加清水6碗，文火燉煮40分鐘，去渣留汁液備用
2. 沙蝦洗淨、汆燙去腥味，生薑切絲
3. 沙蝦放入蒸盤加入藥材汁液、紹興酒1碗、生薑，以大火蒸煮5分鐘

百合 養陰潤肺，清新安神，改善陰虛久咳、痰中帶血、虛煩驚悸、失眠多夢、精神恍惚、焦躁不安，可療治憂鬱症及燥鬱症，也可調節神經衰弱、失眠、久咳難癒。

安神清心湯



藥食材

酸棗仁2錢、百合3錢、沙參4錢
玉竹5錢、茯神3錢、紅棗5錢
豬心1個

作法

1. 將以上藥材，加水5碗先以大火煮沸，轉文火煮30分鐘
2. 豬心切塊，擠出血水洗淨，再放入燉鍋煮15分鐘即成

酸棗仁 滋養性安神藥，養心益肝，健腦鎮靜，消除緊張，緩解躁鬱症，改善失眠心悸。

補冬益氣
禦寒強腎

冬

杜仲炒腰花



藥食材

杜仲1兩、黃耆1兩、枸杞子5錢
當歸2錢
豬腰1對、麻油3大匙、生薑10片
米酒1碗

作法

1. 藥材加入清水6碗煮成2碗，以濾網過濾，去藥渣留下藥汁
2. 豬腰洗淨、切花、汆燙去血水
3. 鍋子燒熱放入麻油、生薑，加入豬腰熱炒，最後加入作法1備妥的藥汁及米酒1碗煮沸即可

杜仲 自古被公認是補益上品，能補肝腎、強筋骨、安胎氣；是治療腎虛腰痛、筋骨萎弱、懷孕出血、胎動不安之良藥。

洋參活龍湯



藥食材

東洋參1兩、紅棗1兩
鰻魚或土龍1斤、生薑5片、米酒1瓶

作法

1. 先將東洋參以開水浸泡1小時
2. 鰻魚或土龍以清水洗淨、加入米酒一瓶浸泡20分鐘
3. 再將洋參（帶水）、紅棗、生薑及清水3碗放入燉鍋，燉30分鐘即可
4. 可加上少量白蘭地酒口味更佳

東洋參 有扶正元氣、安定精神、消食開胃、延遲老化的效果，具有良性清補的特性，不適合溫補者可選此品做為長期保健之用。

藥食材

黃耆5錢、粉光參3錢、熟地3錢
川芎2錢、枸杞子5錢、紅棗1兩
桂子2錢、排骨1.5斤

黃耆養生湯



作法

1. 排骨洗淨切小塊、汆燙去血水後放入燉鍋
2. 加入藥材及清水5碗，先以大火煮開
3. 煮開後轉文火燉50分鐘即可

黃耆 為諸藥之長老，擅長補氣，保護呼吸系統、提高免疫力和肝功能，能強化解毒作用，生肌癒傷口，改善虛弱性引起的疾病，如貧血、勞倦、盜汗等。

臺北市中藥養生推廣聯盟

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

商號名稱	負責人	地址	電話
益壽堂藥行	林進益	中正區寧波西街49號	2396-0692
隆安藥行	林銀清	中正區中華路二段313巷1號	2301-9078
明煥藥房	袁明湘	中正區和平西路二段70巷32號	2303-5213
信大蔘茸行	黃信聰	大同區民生西路352號	2558-5978
錦龍堂蔘藥行	郭錦龍	大同區歸綏街208號	2552-8108
六安堂蔘藥行有限公司	楊世福	大同區迪化街一段75號	2559-8599
漢補世家企業有限公司	游士德	大同區迪化街一段94號	2558-8639
坤樹藥材行	曾坤樹	大同區迪化街一段96號	2553-0153
龍源中蔘藥行	張俊龍	大同區迪化街一段172號	2557-0378
台灣保安堂蔘藥行	郭柏鈺	大同區迪化街一段112號	2555-1239
益興蔘藥行	李建明	大同區民生西路394號	2553-7082
啟勝蔘藥行	游國進	大同區民族西路274號	2598-6880
綺蔘貿易股份有限公司	葉甘霖	大同區延平北路二段60巷7號1樓	2556-1000
德利泰興業有限公司	陳清鈕	大同區甘谷街35號16樓之2	2558-2918
安心堂蔘藥行	陳斐琪	大同區重慶北路三段299號	2598-0352
德和蔘茸有限公司	林書章	大同區民生西路385號之2	2553-4648
百勝堂蔘茸藥行	陳志青	大同區迪化街一段129號	2550-4080
懷結堂藥行有限公司	陳錦校	大同區迪化街一段107號	2556-5566
金湘記藥行公司	陳湘湖	大同區迪化街一段111號	2553-1977
湘帝蔘茸有限公司	林倬茹	大同區迪化街一段58號	2556-8773
港臺藥行有限公司	謝禎祥	大同區迪化街一段62號	2558-1200
真乾元蔘藥行	陳建忠	大同區迪化街一段71號	2558-4291
濟華堂蔘藥行	張燕貞	中山區德惠街118號	2594-7590
進佳蔘藥行	林保華	中山區龍江路342巷49號	2516-0478
德安藥行	張芳銘	中山區錦州街244號	2503-3689
陳國津隆安藥行	陳國津	松山區八德路三段158巷20弄54號	2577-3939
心元蔘藥行	林孝雄	松山區南京東路五段291巷20弄6號	2762-2126
萬昌蔘藥行	譚正雄	松山區南京東路五段123巷15號	2761-0551
玄源堂蔘藥行	陳錫猷	信義區大道路29號	2555-2727
春融藥行	潘文傑	信義區和平東路三段391巷8弄32號	2733-7170
源興蔘藥行	張茂生	信義區福德街227號1樓	2759-5334
天德堂宏記蔘藥行	蕭景琦	信義區虎林街82巷7號	2761-9676
茂榮藥行	江秀華	大安區光復南路456巷29號	2702-5216
慶餘堂蔘藥號有限公司	郭豐裕	大安區信義路2段34號	2395-1564
壽德蔘藥行	郭金霞	大安區仁愛路四段345巷15弄15號	2751-4275
東山藥房	謝和桂	大安區安東街50號	2781-8264
三星藥行	彭慶旺	大安區忠孝東路三段217巷2弄12號	2751-3613

商號名稱	負責人	地址	電話
大德蔘藥行	李德俊	大安區臨江街20之1號	2377-4729
富元中藥行	王清炎	萬華區富民路145巷22號	2309-4546
范大春堂蔘藥行	陳春微	萬華區德昌街76號	2307-3969
徐國泰蔘藥行	徐宗林	萬華區德昌路142號	2303-7447
何益德堂蔘茸藥行	何智銘	萬華區萬大路454號	2303-4343
德慶堂藥行	袁明煥	萬華區雙和街84號	2339-0729
茂盛蔘藥行	陳文生	士林區文林路523號	2835-8823
杰元堂蔘藥行	陳彥杰	士林區社子街51號	2811-1808
永生中藥行	汪岳儒	士林區華聲街15號	2831-6713
駿融蔘藥生技股份有限公司	陳駿榮	士林區至誠路二段132號	8687-5837
力璋中藥行	陳力璋	士林區通河街70號	2886-7558
滋元堂蔘藥行	鄭煌模	士林區延平北路五段16號	2811-5229
天壽堂	莊志文	士林區德行東路109巷92號	2832-6830
正和藥行	何瑞祥	士林區大東路63號	2881-1650
漢昌蔘藥行	江國禎	北投區清江路92號	2891-7059
宏陽蔘藥行	陳慶文	北投區石牌路一段166巷133號	2823-6048
雲山蔘藥行	何月琴	北投區自強街131號	2823-7936
漢昇蔘藥行	江國祥	北投區中和街345號	2893-1933
中興堂蔘藥行	陳萬枝	北投區知行路307號	2858-1897
德松蔘藥行	陳相松	北投區中央北路一段34號	2893-1128
德昌蔘藥行	陳清芳	北投區大同街296號	2891-7965
人安蔘藥行	陳清華	北投區中和街498號	2891-1314
良安藥行	葉光四	北投區裕民一路27號	2821-4262
天恩德蔘藥行	張英彬	內湖區康寧路一段72號	2792-3009
長興蔘藥行	潘永富	內湖區康樂街72巷15-1號	2631-0699
西湖蔘藥行	張金田	內湖區內湖路一段285巷1號	2799-1032
永進中藥行	顏永進	南港區合順街8巷3弄24號	2782-1564
南港藥行	吳其忠	南港區東南街16號	2783-1642
日安堂蔘藥行	黃枝勇	南港區同德路74號	2786-3292
三元堂蔘藥行	徐火雄	文山區興隆路三段35號	2934-2558
正德堂蔘藥行	曾百賢	文山區木柵路一段260巷5號	2936-8062
順發堂蔘藥行	陳進財	文山區景興路123號	2934-0451
如生蔘藥行	吳英俊	文山區興隆路一段222號	2932-2968
慶隆中藥行	田慶寶	文山區興隆路二段52號	2931-8443
天德堂蔘藥行	蔡忠和	文山區羅斯福路六段288號	2932-1932
恒茂藥房	張水柳	文山區景美街113號	2931-3363
文安堂蔘藥行	林壽明	文山區木新路二段168號	2939-3892
良元藥行	顏燦林	台北縣三重市大同北路15號	2971-5360

◎資料截至九十七年十一月十日止，隨時更新加入店家訊息，最新名單請洽台北市中藥商業同業公會(02)2557-2977

2009 Taipei
臺北聽障

奧林匹克運動會

21st Summer Deaflympics



21st Summer
Deaflympics

Taipei 2009



2009/9/5~15

www.2009deaflympics.org

2009年臺北聽障奧林匹克運動會

