

如何正確煎煮中藥

林益生

清代醫家徐大椿在《醫學源流論》曾說：「煎藥之法，最宜深講，藥之效不效，全在乎此。」當沒有正確煎煮中藥飲片，可能不僅沒帶來好處反而有害。在煎煮時，我們應注意以下幾點：1.煎煮的容器應使用砂鍋或陶瓷鍋，忌用銅、鐵或鋁鍋，避免藥材與金屬發生化學反應，進而影響藥效；2.煎煮用水應選擇水質乾淨，符合飲用水標準為宜；3.煎煮的火候須根據藥物性能及所需煎煮的時間，酌定火候，當不慎將藥材煎煮焦枯，應丟棄；4.煎煮方法須根據藥材的質地，有所差異。一般而言，先將中藥材浸泡 30~60 分鐘，使藥材浸軟，水量約高於藥材面。第一次煎煮完畢，先將湯液倒出放涼備用，第二次煎煮時，水量約與藥材面等高，再將兩次煎煮的湯液過濾去渣混合，依照醫囑一日數次服用。礦物、殼類的藥物（如代赭石、牡蠣）應打碎先煎煮，煮沸 20~30 分再加入其他藥，以利有效成分析出。氣味芳香藥物（如薄荷、青蒿）須在其他藥物煎沸後再放入煎煮，避免有效成分揮發而降低藥效。此外，有些藥物為了發揮攻下作用（如大黃）不宜久煎，須後下使用，意指待其他藥物快煎好時，再將大黃投入煎煮約 10~15 分鐘，則可發揮瀉下的功效。易於黏鍋、粉末狀及藥材表面有絨毛的藥物（如旋覆花、車前子）須用紗布包裹，再與其他藥物浸泡和煎煮，以防止藥液混濁或刺激咽喉引起咳嗽。為了讓某些貴重的藥品能煎出有效成分（如人參、西洋參），故常切片單獨煎煮取汁後服用或與其他藥液併服。此外，膠質、黏性大的藥物（如阿膠）應先單獨加熱溶於少量水中，再與煎好的藥液混合。除了上述煎煮的注意事項，最重要的還是遵照醫師、藥師及藥袋上的指示正確用藥，才能使藥品發揮最大療效並確保用藥安全。



圖：藥材及藥汁