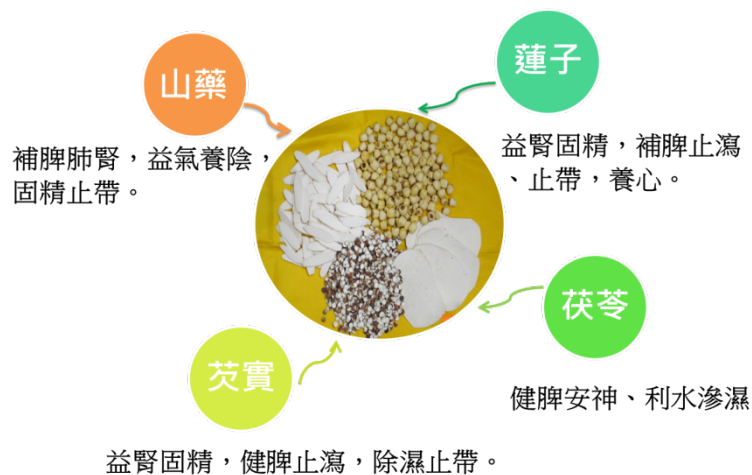


健脾腎 安心神 老少通吃四神湯

中醫師 簡鸞瑤

四神湯由蓮子、芡實、山藥、茯苓四味藥材組成，相傳原名「四臣湯」。當年乾隆皇帝下江南時，四位愛臣因舟車勞頓、水土不服而相繼病倒，有一僧人應皇帝的求醫詔令前來，把過脈後開了「蓮子、芡實、淮山、茯苓等量燉豬肚」的藥方，並宣告「四臣，事成！」，果然四位大臣服藥後都痊癒了，此後不只官員南巡時皆以此方燉煮食物養身，民間也開始廣為流傳「四臣湯」的療效，後來傳到台灣，因「臣」和「神」的台語發音相同，且此湯品確有健脾養胃，滋補強身的「神」效，從此「四神湯」成為家喻戶曉的美食兼藥膳。

四神湯具有中醫藥「簡便廉效」的精神，背後又有一段歷史佳話作加持，果真魅力無法擋！首先來了解一下四神湯的「神」效吧！



四神湯健脾腎、安心神，但便秘、內熱體質者勿過量服用，此外，從成長中的孩童、術後療養者，到食慾低、脾胃虛弱的老人皆適用。曾經有位 12 歲小男生，納差偏食，與同儕相比有成長落後現象，經中藥調治鼻過敏，並配合服用四神排骨湯後，胃口漸開，學習也比以前專注許多；另外一位近八十歲的茹素阿姨，多年來一日腹瀉多次，經常眠差、頭暈、四肢無力，每週服用二次四神湯，一月餘後諸多症狀改善許多，終於可以放心外出當義工，也感覺自己變得更開心、更年輕了！

除四神藥材以外，也可以添加薏苡仁同煮，療效相同、接受度更高，而部分商家所販售的即食四神湯，因口感與成本考量，內容大多為薏苡仁，上述四味藥材則劑量少加、或減一二味而不用，建議自己下廚烹煮，既簡單又衛生，全家老小都健康！

四神湯新吃法

除了傳統的四神湯料理外，四神粉直接當早餐、點心飲用超方便，還有很受小孩、長輩喜愛的「四神堅果飲」喔！料理方式偶而換，葷素皆宜，胃口、心情大不同！

