三軍總醫院中藥局 <u>煎煮生藥材</u> 衛教資訊單

*煎藥一般用純淨冷水，不宜用熱水。

1. 煎藥：

(1) <u>**頭煎**</u>：把整帖中藥材放入鍋內，加水，水量以超過藥材3～5公分為宜，實際煎煮時可酌量調整水量。

(2) <u>**次煎**</u>：因可免去頭煎藥材吸水量的部份用水，因此，第二次煎煮的水量以超過藥材 1～2 公分即可。

2. 注意事項：

(1)**藥材不需清洗**，煎煮之前先用**冷水浸泡20分鐘**，使藥物內、外充分濕潤，以便有效成分容易煎出。

(2)煎藥容器最好選擇<u>**陶器**</u>、<u>**砂鍋**</u>,可以<u>**不鏽鋼鍋**</u>替代，切忌使用鐵鍋、銅鍋、或鋁鍋。**不建議使用電鍋悶煮，因藥物成分濃縮效果不佳**，且一般電鍋即為鋁鍋，藥材所含成分可能與鋁、鐵、銅等離子產生變化。

(3)若利用「**插電煎藥壺**」煎煮中藥，<u>煎煮方法相同</u>，優點是時間到即自動煎煮完成(約50分鐘)，但煎煮完畢後應盡快倒出藥汁，避免藥汁被藥材吸收，導致藥汁過少。

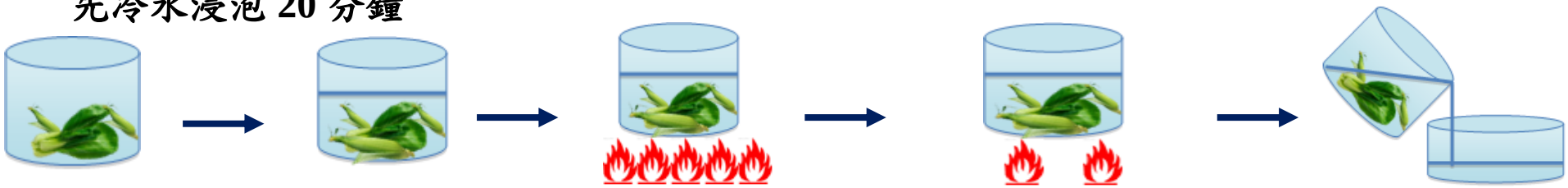
(4)火候一般都是以武火（大火）煮至沸騰後，再以文火（小火）煎煮約30~40分鐘左右，煎煮次數以兩次為佳，第二次煎煮20～30分鐘後，盡快倒出藥汁，為了避免底部煎煮燒焦，可稍微翻攪藥材，蓋鍋後慢慢熬煮。

(5)煎煮過程中若不小心把藥給煎乾或煎焦了，請「忍痛丟棄」！因為藥物煎乾後，其中所含的醣類、胺基酸等有效成分均已遭破壞變質。

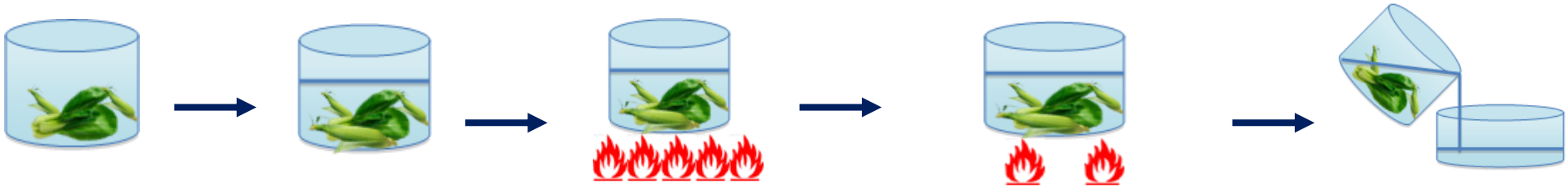
(6)**藥浴:外用中藥湯液煎沸15-20分鐘即可**，將藥液倒入水中後浸泡患部或全身。(依浸泡部位酌量加水)

藥材煎藥方式

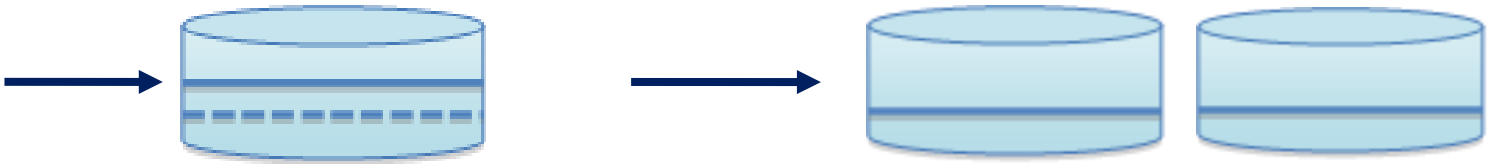
先冷水浸泡 20 分鐘



(1) 將藥材放入鍋中　(2) 加水超過藥材 3~5 公分　(3) 先以大火煮滾　(4) 蓋上鍋蓋後再以小火熬煮約 30~40 分鐘　(5) 倒出第一次的藥液



(6) 原藥材放在鍋中不動　(7) 加水超過藥材 1~2 公分　(8) 大火煮滾　(9) 蓋上鍋蓋後再以小火熬煮約 20~30 分鐘　(10) 倒出第二次的藥液



早餐後服用　晚餐後服用

(11) 服用前應將兩次藥液混合。

步驟（5）+（10）混合在一起

(12) 混合後的藥汁，再**分成兩等份，早餐與晚餐後服用**，服用前可將藥汁隔水加熱。（飯後溫服）