

# 四神湯有哪 4 神？四神湯藥材功效與禁忌！

2023-12-05 資料來源:登義部落格



## 四神湯有哪 4 神？ 四神湯藥材功效、煮法與禁忌全收錄！

### 一、四神湯是什麼？四神湯功效有哪些？

許多小吃店都能見到「四神湯」，但你知道四神湯其實叫做「四臣湯」嗎？相傳早在清朝就有這道佳餚。一次乾隆帶著 4 位大臣下江南探訪民情，然而舟車勞頓，大臣們相繼病倒，於是乾隆下重賞尋找良醫，而其中一位高人便開出了「茯苓、山藥、芡實、蓮子」的藥方，與豬肚一同燉煮。

大臣們喝下後，果然恢復了健康，乾隆便昭告天下：「四臣，事成！」於是「四臣湯」也逐漸流傳於世，而在台語中「臣」與「神」發音類似，加上「四臣湯」的傳奇故事，便有了「四神湯」的美名。

如今傳統的四神湯，也保留茯苓、山藥、芡實、蓮子的 4 味中藥食材，不少人還會再加入第 5 神「薏仁」，搭配豬肚、豬腸或排骨一同料理，讓四神湯有更高的營養價值。

儘管四神湯如今以作為料理呈現，不過仍然是一道富含營養的藥膳湯品，如有疲乏倦怠、食慾不振的情況，可以嘗試喝一碗暖暖的四神湯，有助於促進新陳代謝、增強體力、調整體質、促進食慾、健康維持喔！

## 二、四神湯材料剖析：帶你了解 4 種四神湯藥材的功效與作用



### 四神湯材料 1：茯苓

在市面上販售的茯苓，多呈現白色片狀或塊狀，味道甘淡、氣味清香。茯苓有幫助消化、促進新陳代謝、使排便順暢的作用。

### 四神湯材料 2：山藥

山藥也是四神湯關鍵的一味藥材。山藥也稱淮山，作為中藥材販售的山藥，呈現米黃色片狀，味道甘甜，口感脆中略帶黏稠。山藥有促進食慾、幫助消化的作用，如果經常吃不太下，不妨嘗試食用山藥。不過山藥並不能代替藥物作用，如果有症狀出現，建議盡快諮詢醫師喔！

### 四神湯材料 3：芡實

芡實也稱「雞頭米」，又有「水中人參」的美稱，口味較甘澀。由於芡實價格較高，不少店家會將四神湯芡實改成薏仁，除了風味不同外，提供的效果也不太一樣。芡實有降火氣、調節生理機能的功效，而薏仁則有促進新陳代謝的效果，大家在選購時可以多加留意。

### 四神湯材料 4：蓮子

提醒大家，如果要自行熬煮四神湯，應選用中藥蓮子，而非新鮮蓮子。新鮮蓮子是青綠色，而作為中藥材的蓮子則呈現為米白色，口味甘平帶澀，有促進新陳代謝、開胃的功效。

四神湯是溫和、營養、味美的藥膳湯品，無論男女、老少皆能享用，濕冷的天氣來臨，就讓一碗熱騰騰的四神湯來溫暖你的心靈吧！

### 三、四神湯熱量高嗎？這樣吃輕鬆又健康！

四神湯 1 碗份量大概在 200 至 400 克之間，熱量則在 100 至 300 卡左右。四神湯材料含有較多澱粉，如果你有控制熱量或控糖的需求，在一餐之間可以減少其他澱粉的攝取，例如可以減少飯量。此外，如果想要吸收四神湯營養，又不想要負擔太多熱量，可以選擇只喝湯少吃料或不吃料，湯裡即含有豐富的營養物質。

### 四、喝四神湯禁忌有哪些？這 2 類人應避免！

四神湯含有較高的營養價值，料理起來也十分簡單，不過並非所有人都適合，如果是以下 2 類族群，應避免食用四神湯。

- **孕婦**：一般不建議孕婦喝四神湯，許多店家販售的四神湯都會添加米酒調味，酒精不利於胎兒健康成長。此外，不少店家會在四神湯當中加入薏仁，孕婦懷孕早期食用過多薏仁，可能會導致子宮收縮，增加流產風險，所以孕婦建議避免食用四神湯。
- **經期女性**：傳統四神湯對於經期女性來說並無大礙，不過有較多店家販售的四神湯是只含有薏仁和豬肚，而薏仁性質較為寒涼，不建議有月經女性食用，可能會導致腹瀉、水便等情況。