

中藥煎煮法

水煎藥煎煮法和服用方法

1. 將藥物放入鍋內，加入冷水，淹過藥材，浸泡 20 分鐘後再行煎煮。
2. 一帖藥可煎兩回，頭煎水量約高出藥材面兩公分，大火煮至水沸騰後，轉為小火煎煮約 30 到 40 分鐘，煎煮成一碗藥液(約 200 毫升)，倒出備用。
3. 次煎水量與藥材面平行，火侯和煎煮法和頭煎相同，煎煮成半碗藥(約 100 毫升)，倒出。
4. 頭煎藥液與次煎藥液混和，即為一天劑量。
5. 分成三等分，早中晚三餐飯後，溫熱服用。

藥膳煎煮法

1. 先將欲一同燉煮的食材汆燙去血水。
2. 若使用電鍋燉煮，請將燉煮的食材與藥材一同放入內鍋中，水量比材料高約兩公分的量。外鍋放六杯水，燉煮至電鍋開關跳起。
3. 若使用瓦斯爐燉煮，水量比材料高約兩公分的量，先大火煮至水沸騰，再轉小火燉煮一小時。

茶飲煎煮法

1. 先將 3000 毫升的水放置鍋子或水壺內，大火煮至水沸騰後放入藥材，用小火加蓋煎煮 10 分鐘。
2. 熄火，悶浸 10 分鐘。