

事成湯 四神湯



口述／柯建新
花蓮慈濟醫院中醫部主任

有民眾興沖沖來問：「柯醫師，聽說四神湯有美白的效果，如果我天天吃，是不是會白回來？」看她一臉期待，我真不想潑冷水，但做人也要實在，實話實說還是必要的。

在談談四神湯之前，先來了解一下有趣的傳說：據說這一道中國傳統藥膳原來叫做「四臣湯」，清朝乾隆皇帝有一次下江南時，陪同前往的四位大臣因過度操勞，相繼病倒，大夫用「芡實、蓮子、山藥、茯苓」等四味藥材來治療，沒想到大臣們服用後，身體就慢慢痊癒了，乾隆高興之餘，說了句「四臣，事成！」，於是這四味藥材就被稱做「四臣湯」。因為「臣」和「神」同音，以訛傳訛，久而久之就變成「四神湯」了。

傳說固然是傳說，但四神湯的確重在脾胃保健，針對脾胃虛弱、拉肚子的患

者有很好的調理效果；此外也能保養氣管，像是慢性咳嗽、小兒氣喘、鼻子過敏的患者，就可以常喝四神湯；由於芡實、山藥本身就有補腎的功能，所以四神湯還能調節膀胱、腎臟的機能，像是老人家頻尿、小兒尿床。

也就是說，四神湯不只是保健脾胃，往上可以調節氣管，往下還能調節腎及膀胱，像是老人家和小朋友想喝補湯又不知要喝什麼，我往往會建議喝四神湯，這是一種溫和的補湯，而且老少咸宜。

但為什麼會「聽說」有美白的功能？我想這是個美麗的誤會。這四味藥材都是偏白色，再加上所謂以形養形的觀念，才導致民眾誤以為白色的東西就能美白。我們先來認識這四味藥材的特性：



茯苓：利水滲濕，健脾安神。

芡實：固腎益精、補脾去濕。

蓮子：補脾止瀉，清心養神益腎。

山藥：健脾、補肺、固腎、益精。

以藥性來講，對保健養生有相當不錯的助益，至於有沒有美白的功效，我個人並不看好，因為皮膚本身白不白，第一和遺傳有關係，第二平時要避光做好防曬，總歸要回到自己的狀態去調整，不是吃什麼或擦什麼，就能美白。

這位民眾聽了顯得滿失望的，「我還想說來白一下呢，結果白高興一場。」

呵呵，其實保健腸胃，遠比美白重要吧！知道四神湯有這麼溫和的養生效果，應該要特別高興才是。

不過，市面上賣的四神湯，因為要可口好喝，往往會改變處方，並添加其他食物，像是素食者常用菇類或豆製品一起熬燉，這都是為了口感；不過若是過

度強調口感，擅用其他材料來取代這四味中藥，雖然會比較好吃，但還能不能達到四神湯的脾胃保健功能，就有待商榷了。

像是市面上往往會將四神湯搭配筒仔米糕一起吃，因為糯米類不易消化，而四神湯正好可以幫助消化，這樣的組合就很討喜，所以增加口感是沒關係，但要注重這四味藥材的正確組合，才不會為了好吃反而失去本來的養生功能。

四神湯什麼時間喝並沒有太大限制，只喝湯不吃料也沒關係，營養一樣充足，還可以直接磨成粉沖泡來喝。也許就因為限制少、應用廣，才會如此的普及化到大街小巷吧！不過由於它本身具有滋補收澀作用，若是便秘、尿赤等大小便不利的人，還是要謹慎節制食用，或許先詢問醫師對症開處方。（整理／吳惠晶）