

上班族每天養生法

飲出好體質

芳姐 著

省時 / 在工作中調理身體

有效 / 逆轉上班族亞健康體質

美味 / 配搭得宜美味可口



Drinks & Soups

FOR GOOD HEALTH

Daily Tonics for Busy Working Classes

Daily Tonic

上班族每天養生法

飲出好體質



Drinks & Soups

FOR GOOD HEALTH

Daily Tonics for Busy Working Classes

Health

作者簡介



芳姐（張佩芳）於香港大學專業進修學院修畢「中醫全科文憑」及修讀中醫全科學士多個課程。自 1996 年起在各大報章及雜誌撰寫食療專欄，作品散見於新晚報、大公報、壹蘋果健康網、加拿大明報周刊「樂在明廚」、及北美洲「品」美食時尚雜誌。

芳姐曾任「中華廚藝學院」健康美食班客座講師，現任僱員再培訓局中心、職訓局中心的陪月班導師，及「靚湯工房」榮譽食療顧問。

為推廣食療心得，芳姐自 2007 年開始在網上撰寫食療雜誌「芳姐保健湯鏟」，深獲網民支持和愛戴。近年開始將其心得著作成書，著有《每天一杯養生茶》、《坐月天書》、《每天一杯養生茶 2》、《懷孕天書》、《100 保健湯水・茶飲》、《滋補甜品店》、《女性調補天書》、《強身・治病 孩子飲食全書》。著作迅即再版，成績斐然。

序

上班族打工仔女，無論從事體力勞動或腦力勞動，大多數精神壓力都很大，從一項調查中發現，香港人平均每周工作超過 50 小時，工時冠絕全球。工作壓力大加上食無定時，是造成亞健康體質的主要原因。亞健康體質，指的既不是完全健康，又不是處於生病的狀態，卻常會出現一些症狀：如周身酸痛、睡眠不佳、視力衰退、排便不暢、經期不順、四肢無力、腦子遲鈍、注意力無法集中等，西醫各種檢查都查不出病因，但功能已出了狀況，大多數打工仔女，正屬於這個族群。

打工仔健康欠佳的主要原因是飲食習慣沒有甚麼節制，尤其是午餐時段，進食但求速度，吃得太快、太多、太雜、太不營養，而一般食店製作的速食飯饊以煎炸食品為多，品種少，營養不全面，這種不重視營養、高熱量、高油、高鹽的餐飲文化，長期食用，自然有損健康。除了飲食習慣差，很多打工仔排便習慣亦不見得好，大多數白領不愛運動、不流汗、少飲水、淋巴循環差，體內毒素堆積，面上長期長暗瘡；而藍領一族亦會因體力虛耗大、筋骨勞損，或長期捱更抵夜，飲大量凍飲，令脾胃功能差，肝臟排毒能力減弱，因而膚色暗啞無光。

本書專為藍領、白領打工仔推薦適合的茶飲及湯品，為健康把好關，將處於亞健康的體質一點一滴慢慢改善過來。透過簡單茶飲、營養湯水，配以一些飲食常識、健康提示等，給打工仔增加更多的選擇。只要您翻開書本，定能找到合適的食譜，在享用茶飲、靚湯之餘，製作過程也可以成為生活中的輕鬆樂事。

芳姐親身解說
VIDEO ↓



目錄

6 為你的健康把好關 

10 認識體質，更了解自己的需要

12 陽虛體質

13 黑糖薑母紅棗茶

16 鮮淮山圓肉羊肉湯

18 陰虛體質

19 羅漢果麥冬茶

22 沙參玉竹水鴨湯

24 痰濕體質

25 雲苓白朮扁豆衣水

28 冬瓜赤小豆薏米排骨湯

30 氣虛體質

31 黃耆杞子紅棗茶

34 黨參杞子燉花膠

36 血瘀體質

37 山楂蜜茶

40 益母草黑豆雞胸肉湯

42 氣鬱體質

43 合歡花佛手茶

46 金針雲耳肉片湯

48 濕熱體質

49 荷葉苦瓜茶

52 紫菜豆腐蛋花湯

54 預防肥胖的食療

55 玳玳花柑桔蜜茶

58 丁香茉莉花茶

60 肉桂麥芽茶

62 山楂決明茶

64 淡菜節瓜薏米排骨湯

66 合掌瓜眉豆鮭魚尾湯

68 牛蒡雪耳粟米瘦肉湯

70 蘆筍竹筴蚌肉湯

72 預防三高的食療

73 雪菊蕎麥茶

76 番石榴綠茶

78 洛神花蘋果茶

80 田七花茶

82 杜仲葉炒黑豆茶

84 五味降壓湯

86 香菇瑤柱豆腐羹

88 南瓜蒜子田雞湯

90 淮山杞子粟米鬚橫膈湯

92 粉葛眉豆薏米排骨湯

94 預防低血壓的食療

95 當歸黃耆雞蛋茶

- 98 黨參黃精茶
- 100 參鬚圓肉紅棗茶
- 102 人參黃耆五味牛膝湯
- 104 淮山栗子核桃圓肉雞湯

106 預防眼睛疲勞的食療

- 107 黑杞子桑椹茶
- 110 夏枯草金銀花茶
- 112 決明菊花茶
- 114 淮杞珍珠肉湯
- 116 夜香花杞子雞肝湯

118 預防失眠的食療

- 119 百合麥米蓮芯安神茶
- 122 洋甘菊茶
- 124 炒棗仁柏子仁茶
- 126 靈芝圓肉茶
- 128 人參麥冬茯神茶
- 130 百合杞子鮑魚湯
- 132 夜交藤瑤柱瘦肉湯
- 134 茯苓遠志燉豬心

136 預防便秘的食療

- 137 杏仁奶茶
- 140 火麻仁蜜茶
- 142 羅漢果無花果茶
- 144 松子南瓜羹
- 146 霸王花杏仁紅蘿蔔豬脰湯

148 改善臉色暗啞的食療

- 149 活血三花飲
- 152 洋參蓮子茶
- 154 圓肉紅棗黑米茶
- 156 紅菜頭番茄紅腰豆牛肉湯
- 158 蟲草花雪耳杞子豬脰湯

160 戶外工作人士的調養

- 161 魚腥草桔梗茶
- 164 葛花茶
- 166 馬齒莧瘦肉湯
- 168 野葛菜蜜棗生魚湯
- 170 腐竹馬蹄髮菜蠔豉湯

172 久坐及久站人士的調養

- 173 香茅蘋果茶
- 176 加味銀花茶
- 178 桂枝乾薑紅棗茶
- 180 杜仲核桃補腎湯
- 182 雞血藤紅棗雞肉湯

184 密封辦公室工作人士的調養

- 185 黑木耳薑棗茶
- 188 珊瑚草杞子茶
- 190 絞股藍蜂蜜茶
- 192 土茯苓赤小豆薏米龜板湯
- 194 猴頭菇冬菇雞湯

認 識 主 料

紅糖、黑糖

紅糖、黑糖皆為蔗糖製作過程中的產品，紅糖溫補，能健脾養血、祛風散寒；而黑糖保留了蔗糖較多維生素和礦物質，有活血散寒、補中益氣等功效。

薑

薑越老，薑辣素含量越多，薑辣素對消化及水液循環的停滯具有調節的作用，並可促進體內的新陳代謝，改善畏寒肢冷等不良症狀。



黑 糖 薑 母 紅 棗 茶

食療功效

暖身祛寒、促進循環。對陽虛畏寒肢冷者特別適合，可促進血液循環，補充體力。

飲食宜忌

此茶對女性月經暢順也有幫助。春、秋服能預防感冒；夏季服可止嘔止瀉；冬季服可暖身祛寒。但要留意，久服容易積熱，損陰傷目；陰虛內熱及痔瘡患者忌服。

材 料（2 人 量）

- 老薑切片、紅棗切片共 30 克

調 味

- 黑糖 2 茶匙

做 法

- 1 將材料放入壺內，先用開水沖洗一遍。
- 2 壺中加入黑糖，再注入 500 毫升開水，焗 10 分鐘左右可飲。





認 識 主 料

黃耆

能補氣升陽，是很好的補氣藥，以表皮皺紋稀少，質堅而綿、粉性足、味甜者為佳。

杞子

以寧夏出產者質較優，其特點是皮薄、肉多、核少、味甜。購買時要留意杞子頂部有個淺黃色的果柄圈，如全粒皆鮮紅色，多數是染色杞子，不要購買。



黃 耆 杞 子 紅 棗 茶



材 料（ 2 人 量 ）

- 黃耆 15 克
- 杞子 6 克
- 紅棗 6 粒

做 法

- 1 黃耆切碎，與杞子用水浸洗；紅棗去核，切片。
- 2 將材料放入壺內，用開水沖洗一次，再注入 500 毫升開水，燉 15 分鐘可飲用。

食 療 功 效

益氣固表、強壯體質。適合氣虛乏力、雙目無神、容易傷風、感冒、汗多者飲用。

飲 食 宜 忌

本茶在感冒多發季節有強肺及抗疫功效，全家老少可飲。但邪氣盛、有熱毒者不宜。

五味降壓湯



認識主料

螺旋海藻：呈疏鬆或緊密的螺旋形彎曲，故而得名。具有減輕癌症放療、化療的毒副作用、提高免疫力、抗輻射、預防三高症等功效；以產自非洲、墨西哥者較優質。

材料（3～4人量）

- 芹菜 60 克
- 番茄 200 克
- 螺旋海藻 3 克
- 馬蹄 8 粒
- 洋葱 1 個

調味

- 海鹽半茶匙

做法

- 1 芹菜洗淨，切粗粒；洋葱、馬蹄、番茄洗淨去皮，切粗粒；螺旋海藻沖洗。
- 2 燒熱 800 毫升水，加入全部材料，煮 20 分鐘，調味即成。

食療功效

清熱排毒、消脂降壓。適合高血壓、高血脂、高膽固醇、高血糖、食慾欠佳及痰濕體質者食用。

飲食宜忌

本品清香味美，能延緩衰老，調整身體酸鹼值，防癌抗癌；但脾胃虛寒及陽虛者慎服。



夏枯草金銀花茶

材 料 (2 ~ 3 人 量) 做 法

- 夏枯草 30 克
- 金銀花 10 克

調 味

- 冰糖 30 克

- 1 夏枯草、金銀花洗淨。
- 2 用 1 公升水先將夏枯草煮 45 分鐘，加入金銀花、冰糖，煮 5 分鐘即成。



認識主料

夏枯草：能清肝明目、清熱瀉火。但飲用前最好了解一下飲用者體質，因夏枯草性寒涼，對熱性體質及體力勞動者較適合。

食療功效

清肝明目、消炎去翳。適合肝火上炎、目赤腫痛、眼眵多、急性咽炎、頭痛、眩暈及氣鬱體質者飲用。

飲食宜忌

本品為家常涼茶，男女可服；但氣虛、濕重、脾胃虛弱者常服，易造成腹瀉甚至加重症狀；孕婦及婦女來經期間忌服。



金銀花：冬天不葉落，故名「忍冬」。花初開時為白色，後變為金黃色，白色、黃色的花會同時長在枝藤上，故又稱金銀花。金銀花以花蕾入藥，以乾燥、氣香、無蟲蛀者為佳；六磷酸葡萄糖去氫酵素缺乏症（俗稱蠶豆症 /G6PD）人士忌用金銀花。



食療功效

滋陰降火、養心安神。適合經常捱夜、埋首工作，視力疲勞、失眠易醒、夜尿頻者服用。

飲食宜忌

本品鮮味可口，滋陰潤燥，對肝腎陰虛、精神難以集中者有益；但感冒發燒及痛風者不宜。

百合杞子鮑魚湯

材 料（3～4 人 量）

- 百合 50 克
- 雪耳 5 克
- 杞子 6 克
- 生薑 2 片
- 鮮鮑 300 克

調 味

- 海鹽半茶匙
-

做 法

- 1 百合、杞子浸洗；雪耳浸軟，去蒂；鮮鮑去腸臟，連殼出水備用。
- 2 將全部材料放入煲內，用 1.5 公升水煮至大滾，改用文火煮 2 小時，調味即可飲用。

認 識 主 料

百合：能清心除煩、寧心安神。選購以乾燥、色白微黃有光澤、肥大均勻、少碎屑、無蟲蛀、無焦片及嫩芯者為佳。



鮑魚：具養血柔肝、滋陰清熱、益精明目功能。鮑魚殼是中藥石決明，治療頭痛眩暈、視物昏花，故鮮鮑宜連殼一齊用。鮮鮑以個體均勻、橢圓形、體潔淨、背面凸起、肉厚、色澤鮮明者為佳。

羅漢果無花果茶

材 料（2 人 量）

- 羅漢果半個
- 無花果 4 粒

做 法

- 1 羅漢果沖洗後打碎；無花果切碎，白鑊炒至微焦。
- 2 將羅漢果、無花果碎放入壺內，用 500 毫升開水沖泡，焗 15 分鐘可服用。

認 識 主 料

無花果：潤肺止咳、清熱潤腸，又有催乳作用。以顆粒大、色澤鮮明、軟硬適中、無蟲蛀、無霉變者為佳；產自地中海一帶者味道較清甜。

羅漢果：為糖尿病、高血壓、高血脂和肥胖症患者的天然甜味劑，以顆粒大、皮色均勻、搖之不響者為佳。



食 療 功 效

清熱潤肺、滑腸通便。
適合陰虛火旺、燥咳聲嘶、咽喉腫痛、腸燥便秘、痔瘡者服用。

飲 食 宜 忌

本品清甜滋潤、老少合飲，對婦女產後氣血不足、乳汁稀少亦有幫助；但脾胃虛寒者慎服。





認識主料

魚腥草

又名蕺菜，鮮品有濃烈魚腥味，煮熟味清香。含揮發油，故不宜久煎。長期吸煙、痰黃黏稠者可常服。

桔梗

有鎮咳及增強抗炎作用，又能降血糖、降膽固醇。如買不到新鮮魚腥草，可用桔梗 3 克，配甘草 5 克泡茶服，對呼吸道亦能起到良好的保護作用。



魚腥草桔梗茶



材 料 (1 ~ 2 人 量)

- ・ 鮮魚腥草 50 克
- ・ 桔梗 6 克

做 法

- 1 鮮魚腥草洗淨，切段；桔梗洗淨。
- 2 燒熱 500 毫升水，加入魚腥草、桔梗，煮 20 分鐘可服。

食 療 功 效

清熱解毒、祛痰止咳。適合長期吸煙、肺熱咳嗽、感冒發燒、急性肺炎、慢性支氣管炎者服用。

飲 食 宜 忌

本品能增強免疫功能，消炎殺菌抗病毒，改善毛細血管脆性、促進組織再生，保護呼吸道；但虛寒體質者忌服。

馬齒莧瘦肉湯

材 料（3～4 人 量）

- 新鮮馬齒莧 250 克
- 雞蛋 2 個
- 瘦肉 300 克

調 味

- 海鹽半茶匙

做 法

- 1 馬齒莧洗淨，切段；雞蛋打散；瘦肉洗淨，切片後出水。
- 2 瘦肉先用 800 毫升水煮至大滾，加入馬齒莧，滾 20 分鐘，最後加入蛋汁及調味，蛋花浮起即可供食。



食 療 功 效

清熱解毒、散血消腫。適合在沙塵滾滾或日曬雨淋、工作環境欠佳的人士常服。

飲 食 宜 忌

本品清香味微酸，常服能防止肺結節形成，避免患上矽肺病；但脾胃虛寒、腹瀉者及孕婦忌服。

認 識 主 料

新鮮馬齒莧：能消炎殺菌，預防矽肺病。在山草藥檔經常有售，以新鮮、質嫩、整齊少碎、無雜質者為佳。





飲出好體質

上班族每天養生法

作者

芳姐

策劃/編輯

譚麗琴

攝影

細權

美術設計

鍾啟善

出版者

香港鰂魚涌英皇道1065號

東達中心1305室

電話

傳真

電郵

網址

發行者

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號

中華商務印刷大廈3字樓

電話

傳真

電郵

承印者

百樂門印刷有限公司

出版日期

二零一七年一月第一次印刷

版權所有 · 不准翻印

Drinks and Soups for Good Health

Daily Tonics for Busy Working Classes

Author

Cheung Pui Fong

Project Editor

Catherine Tam

Photographer

Leung Sai Kuen

Art Design

Nora Chung

Publisher

Forms Kitchen

Room 1305, Eastern Centre, 1065 King's Road,

Quarry Bay, Hong Kong.

Tel: 2564 7511

Fax: 2565 5539

Email: info@wanlibk.com

Web Site: <http://www.wanlibk.com>

<http://www.facebook.com/wanlibk>

Distributor

SUP Publishing Logistics (HK) Ltd

3/F., C&C Building, 36 Ting Lai Road,

Tai Po, N.T., Hong Kong

Tel: 2150 2100

Fax: 2407 3062

Email: info@suplogistics.com.hk

Printer

Paramount Printing Company Limited

Publishing Date

First print in January 2017

All right reserved.

Copyright©2017 Wan Li Book Co. Ltd

Published in Hong Kong by Forms Kitchen,
a division of Wan Li Book Company Limited.

ISBN 978-962-14-6213-8

A book especially written for busy working classes to safeguard their health and wellbeing.

Urban working classes are commonly bothered by health problems such as high blood pressure, blood glucose and blood fat levels, overweight, insomnia, low blood pressure and constipation. Apart from improper lifestyle habits, poor working environments also attribute to various ailments. Construction and maintenance workers are exposed to all kinds of weather. Office workers spend prolonged hours in enclosed and air-conditioned spaces. We might not be able to change our working environments, but at least, we can boost our health and immune resistance by eating right. Let's improve our sub-health conditions a little at a time.

Experienced food therapy writer Cheung Pui-fong came up with tens of soups and drinks tailor-made for busy working classes to boost their health. Not only are they easy to make, the ingredients are also readily available. Make yourself a pot of healthy tea every morning to enjoy its health benefits while working hard during the day. Then make yourself a pot of healthy soup after work to strengthen your body further. As long as you keep doing it for extended period of time, everyone can get a grip on your health.



本書為上班族編寫， 為你的健康把好關。

三高、肥胖、失眠、低血壓、便秘等是打工仔常面對的健康問題，除因生活習慣不良外，工作環境也有莫大的關係，如地盤、維修等戶外工作或長期在密封冷氣間工作，但礙於工作環境無力改善，我們就以食療來鞏固健康吧，將處於亞健康的體質一點一滴慢慢改善過來。

芳姐（張佩芳）特別設計數十款湯水和茶飲為上班族重塑體質，改善健康。湯水和茶飲的用料簡單，容易煲煮、泡飲，上班族在早上泡一壺健體茶在工作時飲用，一邊工作一邊調理身體；回家時再飲健體湯。持之以恆，健康就會重臨了。



ISBN 978-962-14-6213-8



9 789621 462138



聯合出版集團

HK\$98.00

Published in Hong Kong

建議上架分類：食療



www.formspub.com