





中醫食療智慧系列

主編◎楊志敏

每日一膳

春令節氣養生篇



推薦序

壹



禰國維

國醫大師

《漢書·酈食其傳》云：「王者以民人為天，而民人以食為天。」興國安邦，以民為本，民之根基，則為食。古往今來，「民食」為治國之要事。古時百姓食之，多為饑飽，今國家昌盛，其果腹之餘，更為安康。

《金匱要略》中所言：「所食之味，有與病相宜，有與身為害，若得宜則益體，害則成疾。」「人」「良」二字合而為「食」，「良」吾以為「對」之義也。如《金匱要略》所意，人食之以良，則滋養臟腑，禦邪防病，延年益壽；食之非良，則損臟破腑，百病叢生。「食」乃大事也，每日之膳食又豈容忽視？

中醫所謂「三因制宜」，便指診治因時間、地域、體質之別而有所差異。藥食同源，膳食之理亦是如此。時有春夏秋冬、晝夜晨昏、陰晴圓缺之分；地有山河湖泊、雨雪霧霜、寒熱溫涼之別，人有男女長幼、壯弱病孕、高矮胖瘦之異。運藥或求膳者，必順天地之大道，合時、地、人三者也。若本末倒置，恐南轅北轍而生之為害。清代名醫葉天士曰：「藥不在貴，對症則靈；食不在補，適口為珍。」此乃為運藥、求膳之三因制宜所述也。

古之膳食珍籍，多為帝王之家所用。今百姓以健康為重，食養之書，可謂多如牛毛，多則易惑，擇良書而非易事也。楊志敏教授與我有緣，吾二人既為同仁，亦為師生。時過數十載，志敏之成長，對病患之赤誠，為中醫藥健康事業之發展而廢寢忘食之狀，吾仍歷歷在目。其懸壺近三十載，感羸弱百姓心之所往，察松柏之人食之所向，蘊以中醫養生之道，終成「中醫食養智慧系列」叢書。此叢書字字珠璣，生動美妙，點評之通俗易懂，圖片之精美如畫，可謂煞費苦心。

今欣聞志敏之作即將出版，實屬民之幸事。鄙人願盡綿薄之力，樂之為序，助其傳道授業，教百姓趨利避害，食之有道，以保安康，亦為吾輩醫者之所冀也。

禰國維

丁酉年夏

推薦序



關偉強

著名美食家

中華飲食文化源遠流長，博大精深。我們欣喜看到，楊志敏教授長年專注於中醫養生飲食的研究，並為我們推出了珍品「中醫食養智慧系列」叢書。該叢書為中華飲食文化、中醫養生文化增添了一道亮麗的風景線，可賞、可食、可養，色香味效俱全，令人驚歎。

嶺南是中醫的風水寶地，以廣東作為代表地域。都說食在廣東，廣東的飲食文化，是中醫養生文化的一個重要組成部分。健康和快樂源於生活，廣東人追求飲食，更多是為了享受這種健康和快樂的生活狀態。只有懂得嶺南飲食文化的特點，瞭解嶺南人的生活方式，才能夠煮出嶺南美食。

嶺南飲食文化中，講究「不時不食」，強調的就是食材的季節性。食材有春生、夏長、秋收、冬藏，選擇應季、地道的食材來烹調美食，能夠使食材的色、香、味發揮得淋漓盡致。

嶺南的美食，精緻而典雅。製作一道美食，不是單純的堆砌，需要瞭解食材的品性和文化，用心去烹調。比如茶，是端莊儒雅的，需要心平氣和，氣定神怡，才能沏出一壺好茶。除開食材的選擇和搭配外，也要用心去感受飲食人心情的變化，才能煮出一道好膳食。

隨着現代人亞健康問題的增多，以及人類對回歸大自然的追求，「綠色」的生活風靡世界。楊志敏教授認為大自然每一種食材都有其特性，根據自身情況去選擇合適的食材來製作膳食，順應自然之道，是能夠保健養生的。「人體自有大藥」，通過藥膳可調節人的生理機能，恢復健康，從而達到養生的目的。

本叢書介紹了365種藥膳，茶、酒、湯、飯、粥、菜等，形式豐富。每種藥膳都有食材、做法和功效等介紹，為眾多食客提供了一套應時節的「養生藥膳」工具書。本叢書圖片精美，質樸自然，菜品與器具、靜與動、色與型的和諧統一，與中醫養生之「和」道同氣相求，既實用又極具觀賞價值，相信一定會受到廣大讀者的歡迎。

楊志敏教授編創此叢書就是要告訴大家，養生不僅是治病，更能通過飲食和調整生活方式去達到。該叢書的成功出版，實現了楊志敏教授多年來致力於發展中醫食養文化的願望，豐富了中華文化的寶庫，又是社會對她長年為追求中醫養生文化，不斷開拓創新精神的一個獎賞。

關偉強

2017年5月

自序

書將付印，落筆為序，不免想起
做《每日一膳》的初衷。
最初緣起於南方報業傳媒集團新
聞用戶端「南方+」要推出健康專欄，
希望能通過互聯網管道傳播中醫健康
知識。什麼是大眾最關心、最容易接
受的？經過激烈討論，最後將主題定
為膳食。在此背後，頗有淵源。



我出生於廣東南海的一個中醫世家，家父是「保愈堂」的第八代傳人。雖然父親診務繁忙且時常外出應診，但對於自幼體弱的我，他總想盡各種辦法，在物質資源有限的年代，根據季節的轉換為我製作各種五味調和、粗細相配的膳食。其既有療效又能免去吃藥之苦，讓我收穫了健康。

在我看來，膳食是富含情感與力量的。這種力量，源於萬物在春夏秋冬、四時更迭的過程所獲得的偏性。同樣，人體的生命活動離不開春生、夏長、秋收、冬藏的自然規律，而疾病的發生也受四時變化的影響。如肝病好發於春天，脾胃病好發於長夏，心腦血管疾病好發於秋冬季節。通過膳食的偏性糾正人體疾病狀態下的偏性，使人體恢復和態，正是中醫食養智慧的體現。

世界衛生組織提出，慢性疾病形成的因素，60%來自於不良的生活方式，因此健康需要在日常起居飲食中進行維護。如唐代孫思邈指出：「夫為醫者，當須先洞曉病源，知其所犯，以食治之，食療不癒，然後命藥。」追溯到西周朝代，宮廷設有食醫、疾醫、瘍醫、獸醫四科，而食醫正是掌管帝王的飲食健康，以膳食調養防病治病。

「民以食為天」，不管是宮廷還是民間流傳着大量的藥膳食譜。春回南時夏暑濕，秋風乾燥冬不適。人們總能根據四時氣候的特點，挑選不同的食材，嫺熟運用各種烹飪技巧，烹調出湯、菜、粥、飯、茶或酒等各式膳食，守護一家老幼的健康。特別在嶺南地區，藥材和食材相結合，形成了獨特的藥膳文化。

藥膳的配搭講究因地、因時、因人，講究食材寒熱溫涼，講究體質的寒熱虛實。通過「以偏救偏，虛則補之，實則瀉之，熱者寒之，寒者溫之」的法則，以四氣五味調和人與自然，使人體臟腑功能保持協調，維持和諧的健康狀態。我們從「藥食同源」的思想出發，運用各種烹飪技法，讓藥物的功效與食物的美味結為一體。保證藥膳在具有美食的色、香、味、形的同時，還能發揮養生保健的作用，從而形成一種食養的生活方式。

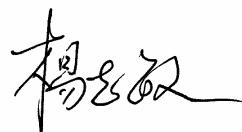
《每日一膳》專欄推出一年多的時間，從未中斷。很多讀者依單採購而從中獲益，這不啻為對我們團隊莫大的鼓勵，也是我們一直堅持下來的動力。在編寫的過程中，各種時令食材常常讓我想起兒時家鄉的味道。為了能使菜式豐富多樣，每到一個地方，我都留意當地的飲食特點；有機會嘗到新菜，就研究大廚們的配搭；每到季節轉換，則到市場轉轉，看看有什麼當令的食材，尋找新靈感；在研讀中醫方書或古代養生飲食專著時，也試着結合現代人生活特點，把其轉變成可烹調成膳的配方。

本套叢書最大的特點，是針對不同的季節、不同的人群、不同的體質與身體狀態，推薦不同的膳食。除開注重膳食的營養均衡和健康外，在烹調上，注重方法簡單易做；在食材選擇上，注重時令性，突出嶺南人所追求的保持食材鮮、香、淡、軟的特點；在藥材與食材配搭上，注重功效與口感相兼，避免將「煲湯」變成「煲藥」，讓一家老少均可接受。

健康與養生，源於膳食，卻又不止於膳食。膳食的「太過」和「不及」都有害於身體與自然。恩師、國醫大師顏公德馨強調「衡」，得以享壽九十有八。國醫大師鄧鐵濤教授年逾百歲，行動自如、思維敏捷、皮膚光潔，其養生的秘訣乃是「養生先養心，養心必養德」。

膳者，善也，正所謂仁者壽。是為序，謹以此套叢書感恩為我們提供食材的大自然母親。

本套叢書的出版，感謝團隊的合作，也離不開設計師于進江先生、美食家關偉強先生、簡麗全廚師和廣東懿德集團有限公司的鼎力相助，在此一併感謝！



2017年5月14日 母親節

目錄



推薦序  禰國維 ii

推薦序  關偉強 iii

自序 iv

立春



紫蘇薄荷薑茶 5

蘿蔔絲白鯽魚湯 6

黑白糯米紅棗芡實粥 7

冬菇釀鯪魚滑 8

酒釀浸魚片 9

蓮子百合南瓜盅 10

羊肚菌鮑魚燉雞湯 11

蓮藕蠔豉煲脊骨 12

山楂紅棗燜豬手 13

竹筴腐皮雞煲 14

彩絲涼拌撈起 15

冬菇肉餅 16

芡實薏米陳皮煲老鴨 17

火腿瑤柱燉大白菜 18

開胃消滯湯 19



雨水



蟲草花玉竹太子參煲豬脰 23

青欖燉螺頭瑤柱湯 24

陳皮紅豆沙湯圓 25

當歸北芪燉排骨 26

神仙粥 27

薑茸炒飯 28

木瓜浸雞 29

紅蘿蔔涮羊肉 30

星語星願 31

五子仁營養麥片 32

豆漿魚片 33

杞菊燉鮑魚 34

馬鈴薯餅 35

紫蘇薄荷魚頭湯 36

鹹柑橘燉鷓鴣 37



驚蟄



紅棗桂圓茯神煲豬心 41

黑豆養肝茶 42

椰子燉雞 43

紫蘇葉青瓜炒豆角 44

木瓜鮮奶湯 45

芡實陳皮蓮子蠔豉煲排骨 46

五指毛桃陳皮煲豬脊骨 47

柚子皮小炒 48

杞子菊花燉烏雞 49

蓮藕肉餅 50

南瓜羹 51

祛濕五虎湯 52

綿茵陳護肝湯 53

豆腐辣子魚 54

黑蒜燉瘦肉 55



春分



- 花旗參靈芝燉海螺頭 59
三花茶 60
燕麥薏米煮雞柳 61
紫菜卷 62
三絲素食 63
紫菜黃豆湯 64
川貝陳皮燉鷓鴣 65
赤小豆當歸鯽魚湯 66
冬菇乳鴿燴飯 67
韭菜粉葛絲炒鮮河蝦 68
魚骨湯 69
涼拌京蔥木耳 70
核桃杜仲豬脊骨湯 71
天麻川芎紅棗燉魚頭 72
艾葉雞蛋湯 73



清明



- 雙花茶 77
塘葛菜生魚湯 78
枸杞葉豬肝湯 79
雞湯桑葉 80
芫荽西芹豆腐魚頭湯 81
鹹豬骨蓮子芡實粥 82
陳皮綠豆煲老鴿 83
黃花菜蒸排骨 84
藥膳泉水浸雞 85
蘋果雪梨杏仁生薑湯 86
啤酒魚腩 87
艾葉老雞湯 88
玉米南瓜豌豆羹 89
黃酒魚 90
香菇花生核桃煲雞腳 91



穀雨



- | | |
|---------|-----|
| 養肝茶 | 95 |
| 茶樹菇蒸排骨 | 96 |
| 香菇木耳清脂湯 | 97 |
| 石斛陳皮燉乳鴿 | 98 |
| 人參葉煲水鴨 | 99 |
| 椰青姬松茸燉雞 | 100 |
| 番茄牛肉湯 | 101 |
| 白貝瑤柱蒸水蛋 | 102 |
| 美髮湯 | 103 |
| 牛油香炒蘆筍 | 104 |
| 艾葉紅棗雞蛋茶 | 105 |
| 蓮藕盒子 | 106 |
| 米湯魚片 | 107 |
| 粉葛煲豬脊骨 | 108 |
| 山藥蓮子羹 | 109 |
| 桑葚酒 | 110 |

春季
食養

春季

食養智慧

春季，包含立春、雨水、驚蟄、春分、清明、穀雨六大節氣，是萬物始生的季節。

立春，萬物似蘇未醒，容易春困，當舒肝養肝，早睡早起，避免過早減衣。飲食上多吃韭菜、蘿蔔，少吃補品，有利於疏肝解困。

雨水，降水增多，天氣反復無常，要春捂防止「倒春寒」。飲食方面，可多吃淮山、薏米、芡實、薑蔥等健脾、驅濕、散寒之物。

驚蟄，春雷始鳴，天氣回暖。陽出晨練，睡前泡腳，摩腰搓足，可常揉足三里。飲食上，以清淡為主，可吃春筍、紫蘇葉、芹菜、柚子皮、黑豆等，促進脾胃消化。

春分，晝夜平分，陰陽各半，講究「平和」，當心平氣和。飲食上以平和為本，可多吃艾葉、赤小豆、冬菇、燕麥、雞、蝦、韭菜等。

清明，時風時雨。飲食上，少吃發物，可吃滋陰生津、清肝疏肝的食物，如桑葉、西芹和枸杞葉就是不錯的選擇。

穀雨，降水增多，濕氣重，注意關節保暖，避風讓水，陽出晨練，多曬太陽。飲食上以養脾為主，多食甘味食物，如大米、芡實、茶樹菇等，可搭配陳皮、春砂仁等理氣健脾燥濕的藥材。

春季五行屬木，五臟屬肝，為一年當中陽氣始發的季節，故我們推出的春季膳食以養肝舒肝、理氣健脾為主，以護陽氣的生發。

立春

彩蝶黃鶯未歌舞
梅香柳色已矜誇





立春為春季的第一個節氣，也是二十四節氣之首。「立」為「開始」之意。古人認為，時春氣始至，四時之卒始，故名立春。立春時節，大地解凍，萬物復蘇，意味着春天的到來。在立春當天，我國民間有喝春酒、吃春餅、打春牛、咬蘿蔔等習俗，俗稱「咬春」和「打春」。

代表寓意：春季的開始。

節氣開端：每年2月4日前後。

氣候特點：氣溫回升，仍有微寒。

節氣養生：養生上以舒肝養肝為主。作息應順應自然之道，早睡早起，避免過早減衣。因陽氣上升而易於傷陰，戶外活動時，避免大汗淋漓，及時補充水分，養護陰液。精神上力戒暴怒，更忌憂鬱，做到心胸開闊，保持心境愉悅。飲食以清淡為主，少吃補品，不宜燥辣，可適當攝取辛散之品以助陽氣生發。

推薦食材：韭菜、白蘿蔔、百合、山藥、蓮子、枸杞子等。

推薦藥膳：蘿蔔絲白鯽魚湯、酒釀浸魚片、彩絲涼拌撈起等。



立春

紫蘇薄荷薑茶



有了這杯茶，流感遠離您。

口味 辛香

人數 1~2人份

廚藝 煮

廚具 砂鍋或保溫杯

紫蘇



食材

紫蘇和薄荷各3克，生薑3片，紅糖適量。

做法

🍲 鍋內放入適量清水，將洗淨的紫蘇、薄荷、生薑放入鍋內，煮8分鐘。

🍲 加入紅糖，煮2分鐘即可。

專家點評

薄荷味辛、性涼，能發散風熱、清利咽喉、疏肝解鬱。紫蘇味辛、性溫，能發表散寒、芳香化濕。生薑則能散寒解表、溫中和胃。紅糖能扶正益氣。此茶品用上述食材搭配，具有扶正解表、化濕解鬱的功效，適合容易感冒而表現為流涕咽痛的人士日常保健飲用。

小貼士

亦可簡單選擇保溫杯沖服。選鮮品效果更佳。

生薑





解春困，疏肝氣。

口味 清甜
人數 2~3人份
廚藝 煎、煮
廚具 煎鍋



蘿蔔絲白鯽魚湯



香菜

食材

白蘿蔔1個（約250克），白鯽魚1條，生薑5片，綠豆芽、芫荽、芹菜嫩芽葉、蔥花、食鹽、花生油、胡椒粉適量。

做法

1. 鍋內加入花生油和生薑加熱後，放入已清除內臟、清洗乾淨的白鯽魚，兩面煎至微黃。然後加入5~6碗開水，煮至湯奶白色。
2. 白蘿蔔切絲後和綠豆芽一同放入鍋內煮15分鐘。
3. 關火前放入芹菜嫩芽葉、芫荽、蔥花和胡椒粉，用食鹽調味即可。

專家點評

立春正是萬物生發的季節，比較適合選擇有辛、香、散發、升發之性的食材，故在很多地方都有立春吃蘿蔔的習俗。白蘿蔔能理氣健脾解春困，芹菜、芫荽辛香，有助肝氣舒發，綠豆芽寓意萌芽和生機。整個湯膳能健脾開胃、消食利水，適合脾胃虛弱、消化不良、容易春困之人，讓你精神煥發，大有「一年之計在於春」之意。

小貼士

鯽魚多骨，可把鯽魚裝入煲湯袋再煮，建議只飲湯不吃魚。

黑白糯米紅棗芡實粥



香甜軟糯，引人胃口，尤適合胃口差、易出虛汗人群。

口味 香甜
人數 2~3 人份
廚藝 煲
廚具 砂鍋



食材

紫糯米和白糯米各50克，紅棗5顆，芡實50克。

做法

🔥 先將兩種糯米和芡實用溫水浸泡2小時。鍋內加入適量清水燒開，放入糯米和芡實，煮約1小時。多攪拌以防黏底。

🔥 紅棗去核切絲，放入鍋中小火同煮20分鐘即可。

專家點評

糯米作粥口感軟綿，易消化，且能溫養脾胃，收斂虛汗。而芡實一則加強了糯米的補脾功效，二則能除體內濕氣，三則能加強收斂止汗的功效。糯米與芡實合用，相輔相成。另搭配上益氣補血的紅棗，有「氣血調和」的寓意。

小貼士

糖尿病患者慎食。



冬菇釀鯪魚滑



魚滑無骨，老少皆可放心食用，健脾開胃。



花生

廚具	廚藝	人數	口味
蒸鍋	蒸	2 ~ 3人份	鮮香

魚滑



食材

大冬菇12朵，鯪魚滑250克，花生、芝麻、陳皮少量，雞粉、胡椒粉、蔥花、食鹽、花生油、麻油適量。

做法

- 大冬菇用溫水浸泡，去蒂，再用食鹽、花生油、胡椒粉、雞粉醃製後，放在碟子上隔水蒸10分鐘。備用。
- 把鯪魚滑與花生（炒香研碎）、芝麻、陳皮、胡椒粉、蔥花混勻，加入適量食鹽調味。
- 把處理好的鯪魚滑釀入冬菇，再入鍋隔水蒸6~8分鐘，出鍋前加少許麻油即可。

專家點評

冬菇作為一種菌類食物，其香氣沁脾，味道鮮美，素有「菇中之王」的美稱。中醫認為，冬菇味甘、性平，有扶正補虛、健脾開胃等作用。配合魚肉的香甜，色香味俱全，老少皆宜。

酒釀浸魚片



香醇暖身，酒味不濃，尤適合平素怕冷、手足不溫人士初春食用。

口味 鮮香
人數 2~3人份
廚藝 浸煮
廚具 砂鍋

酒釀



食材

鮭魚1條起魚肉（約500克），酒釀300克，雞蛋白1隻，生薑絲、啤酒、生抽、生粉、食鹽、花生油、蔥花、枸杞子、芫荽適量。

做法

1. 魚肉切片，加入2茶匙啤酒，適量食鹽、生抽、生粉、花生油、生薑絲、雞蛋白醃5分鐘。
2. 鍋內加100毫升清水，放入酒釀攪勻煮沸後，放入醃製好的魚片，煮3分鐘後關火，撒上蔥花、枸杞子、芫荽即可。

專家點評

糯米酒釀溫肺暖胃，吃完整個人通身溫暖。魚片經過酒釀烹煮，口感細膩潤滑、醇香甜蜜。清代醫家王士雄在《隨息居飲食譜》中記載：「酒釀甘溫，補氣，養血，助運化，能暖胃驅寒。」搭配魚片去腥之餘又能帶出魚的鮮，可謂別有一番風味。

小貼士

酒精過敏者不宜食用。



蓮子百合南瓜盅



寓意金銀滿屋，節日喜慶素食。



廚具	廚藝	人數	口味
蒸鍋、炒鍋	蒸、炒	2~3人份	香甜

燈籠椒



食材

小南瓜1個，鮮蓮子、鮮百合和玉米粒各100克，燈籠椒、腰果和松子各50克，花生油、食鹽適量。

做法

- 🍳 小南瓜開蓋，去除內瓢，合上蓋子隔水蒸15~20分鐘後備用。
- 🍳 鍋內加入適量的花生油燒開，放入腰果、松子，過油後撈出。
- 🍳 將鍋內多餘的油倒出，再往鍋內加入鮮百合、玉米粒、燈籠椒爆炒後，再加入鮮蓮子炒熟，調味。
- 🍳 把處理好的食材倒入南瓜裏，炸熟的腰果和松子撒在上面，裝盤上菜。

專家點評

南瓜性平、味甘，無毒，入脾、胃二經，能補中氣而寬利。蓮子、百合、腰果、松子皆是藥食兩用的種子類食材，有萌芽生發的吉利寓意。本菜式既是素食，又寓意吉祥，是春節期間的美味佳餚。

小貼士

糖尿病患者慎食。

羊肚菌鮑魚燉雞湯

 食材珍貴，補益調虛，是家庭團聚時餐桌上的主打菜，尤適合平素怕冷、手足不溫的人群。

口味 鮮香

人數 2~3 人份

廚藝 燉

廚具 燉盅

食材

羊肚菌10個，鮮鮑魚5隻，草雞半隻，豬瘦肉100克，生薑5片，食鹽適量。

做法

- ❶ 羊肚菌用40~50℃的溫水泡開洗淨。鮑魚肉殼分離，清除內臟並把鮑魚殼洗淨。草雞去皮焯水。
- ❷ 將羊肚菌、鮮鮑魚連肉帶殼、草雞、豬瘦肉和生薑放入燉盅內，放入開水，隔水燉2小時，調味即可。

專家點評

羊肚菌具有補腎、提神、益腸胃等功效，是久負盛名的食補良品。鮑魚素有「餐桌上的軟黃金」之稱，其味甘鹹、性平，有滋陰清熱、益精明目的功效，再配上雞肉溫中益氣、補精填髓。本膳食湯色清亮，味道極鮮，尤其適合平素怕冷、手足不溫的人群。

小貼士

鮑魚殼具有很好的平肝潛陽作用，可以放進去一起燉哦！



蓮藕



廚具 湯鍋
廚藝 煲
人數 2~3人份
口味 香濃

蠔豉



熬夜必備靚湯

蓮藕蠔豉煲脊骨



食材

蓮藕500克，蠔豉8個，豬脊骨200克，陳皮1瓣，生薑、食鹽少許。

做法

- ❶ 蓮藕刮皮洗淨切塊，蠔豉泡開洗淨，豬脊骨洗淨斬塊焯水，生薑切片，陳皮泡開。備用。
- ❷ 湯鍋裏放適量清水煮開後，放入所有食材，大火燒開，改小火熬製1.5小時，用食鹽調味即可食用。

專家點評

中醫認為蠔豉味鹹、性微寒，歸心、肝經，可養陰補肝，養血安神。而蓮藕煮熟後則能健脾開胃，益血補心。經常熬夜容易耗傷肝陰，心神也得不到休養，煲這個湯則是最適合不過。

小貼士

蠔豉和淡菜是不一樣的，蠔豉是生蠔製作而成的蠔乾，淡菜是貽貝（也就是俗稱的青口）製作而成的貝乾。



山楂紅棗燜豬手



酸甜不油膩，尤適合皮膚乾燥人士或產後婦女。

口味 酸甜
人數 2, 3 人份
廚藝 燜
廚具 砂鍋



蔥

食材

豬手200克，山楂6粒，紅棗6顆，甜醋、冰糖、食鹽、花生油、生薑、蔥適量。

做法

1. 豬手洗淨切塊，焯水後過冷，瀝乾備用。
2. 燒熱砂鍋，加入花生油，爆香生薑、蔥、紅棗後，加入豬手、山楂、冰糖、甜醋、食鹽，小火煮30分鐘至豬手鬆軟。

專家點評

豬手能補氣血、潤肌膚，還能養身催奶，配合甜醋和生薑即是「豬腳薑」，是嶺南地區婦女產後常用的膳食。而本膳食中還加入了山楂、紅棗等燜煮，使得豬手在養顏潤膚、溫經補血之餘，還不會過於滋膩。特別適合女性和體質偏虛的人群食用，皮膚乾燥的老年人也不妨一嘗。

小貼士

早孕者，體質偏燥熱的人少食，糖尿病者不加冰糖。



山楂



無須擔心「上火」的補氣雞煲。

竹笙腐皮雞煲

廚具	廚藝	人數	口味
砂鍋	煲	2 ~ 3人份	鮮甜



竹笙



食材

乾竹笙（又名竹蓀）50克，雞半隻（500克），腐皮和火腿各50克，生薑5片，胡椒粉、食鹽適量。

做法

1. 將雞斬件洗淨，焯水備用。乾竹笙開水泡發10分鐘，洗淨。
2. 鍋內加入350毫升開水，放入火腿、生薑，小火煮30分鐘。
3. 再放入雞、竹笙、腐皮煮10分鐘左右，加入胡椒粉、食鹽調味即可。

專家點評

竹笙益氣健脾、養陰潤肺，是植物界中的人參，故又名「竹參」「菌中皇后」。竹笙風味鮮美，口感極佳，再配合雞、火腿、腐皮，是一道製作簡單又不失風味的美食。



開春濕氣重，困倦不欲食，
彩絲涼拌撈起，醒脾又利濕。

口味

清爽

人數

2，3人份

廚藝

涼拌

廚具

炒鍋

洋葱



食材

綠豆芽150克，洋葱1個，芹菜、鮮海帶、白蘿蔔、紅蘿蔔各100克，小番茄10個，芝麻少許，辣椒油、橄欖油、麻油、陳醋、食鹽、砂糖、冰凍礦泉水適量。

做法

1. 綠豆芽去頭尾，白蘿蔔、芹菜、鮮海帶切絲。上述食材焯水後放至冰凍礦泉水中過冷。
2. 洋葱、紅蘿蔔切絲焯水，小番茄切半。
3. 把上述所有食材放入碟中，加入適量辣椒油、橄欖油、麻油、陳醋、食鹽和砂糖拌勻後撒上少許芝麻即可食用。



小番茄



彩絲涼拌撈起

專家點評

綠豆芽有清熱利尿的作用，紅蘿蔔、白蘿蔔則能消食下氣，解渴利尿，加上清熱平肝、祛風利水的芹菜，健胃理氣的洋葱和番茄，以及能利水消腫的海帶，各物相配，膳食既能消食利尿，又能健脾理氣，色彩豐富又味道鮮美。尤其適合初春時節濕氣明顯，人覺困重倦怠，不欲飲食者，同時也適合素食人士。

小貼士

蔬菜生吃難消化，更不利於脾胃運化，所以此菜雖為涼拌菜，均需要用熱水稍燙開。



冬菇肉餅



色香味俱全，質軟易咀嚼，
家中有老少，此膳最安全。



冬菇

食材

乾冬菇5~6朵，豬瘦肉250克，玉米粒50克，花生油、食鹽、
生抽、生粉、蔥花少許。

做法

❶ 乾冬菇泡開洗淨，與豬瘦肉一同剁碎。根據各人口味，加
入適量花生油、食鹽、生抽和生粉攪拌均勻，鋪平於碟
上。用筷子在肉餅上垂直插出數個氣孔。

❷ 肉餅上撒上少許玉米粒，隔水蒸熟，撒上蔥花即可。

專家點評

冬菇味甘鹹，有扶正補虛、健脾開胃的作用；其有效成分冬菇多糖有調節免疫的功效。豬瘦肉性平，老少咸宜，與冬菇一起剁成肉餅，味道鮮美，質軟易咀嚼。本膳食對於咀嚼能力不強的老人和小孩是非常適合的一道家常菜。撒上玉米粒增色，讓菜品視覺效果更佳。

小貼士

攪拌冬菇和豬瘦肉的時候，需要順同一個方向，這樣肉餅才有嚼勁。

廚具	廚藝	人數	口味
蒸鍋	蒸	2~3人份	鮮甜

玉米



芡實薏米陳皮煲老鴨



春困濕游漫，身重精神倦，
祛濕需健脾，膳食有良方。

口味 清甜
人數 2 ~ 3 人份
廚藝 煲
廚具 湯鍋



食材

老鴨300克，芡實和薏米各30克，陳皮1瓣，生薑、食鹽適量。

做法

- ✎ 芡實、薏米溫水浸泡30分鐘以上。陳皮溫水浸泡15分鐘，老鴨去除內臟、斬件洗淨焯水。
- ✎ 湯鍋內加適量水燒開後再將所有食材放入煲內，大火燒開，撇去浮沫，轉小火煲1.5小時調味即可。

專家點評

鴨能滋五臟之陰，清虛勞之熱，補血行水，祛濕之餘還能清補五臟。薏米祛濕又可健脾、清熱。芡實有補中益氣、提神強志的功效。配合陳皮，整體能達到益脾養胃、健脾利水、解春困的功效，可謂消中有補、補中有消，是祛濕健脾的食療佳品。最適合在「回南天」（南方地區春季的潮濕天氣）食用，也適合孕後期出現脾虛水腫的孕婦食用。

小貼士

急性上呼吸道感染、急性腸胃炎患者不適宜選擇。懷孕早期者不推薦。



盡興「大吃大喝」後，煩惱胖中生，
腹脹又難受，就推此膳真。

火腿瑤柱燉大白菜

廚具	廚藝	人數	口味
燉盅	燉	2~3人份	鮮甜



瑤柱

食材

小型大白菜1~2個，火腿2~3片，江瑤柱2粒，生薑3片，枸杞子20克，食鹽適量。

做法

- ✎ 洗淨食材，把白菜上1/3的葉子切除。
- ✎ 再把所有食材放入燉盅內，加入開水至完全浸過大白菜。隔水燉1小時，調味即可。



專家點評

大白菜能養胃生津、潤肌膚、通小便、利腸道。大白菜熱量低，在春節大魚大肉過後，各位「每逢過節胖三斤」的朋友，不妨多嘗嘗這個菜，讓腸胃暢通起來。大白菜性微寒，搭配生薑溫中和胃，能中和其寒性，加上護肝養血的枸杞子和鮮甜美味的火腿、江瑤柱，養胃潤膚功效佳。

小貼士

大白菜性偏寒涼，胃寒腹痛、大便清瀉者，多加生薑，或在生薑基礎上加適量胡椒粉。請勿過量食用。



自古老人與小兒，
脾胃易被食積傷，
消食還需健脾氣，
常煲此湯保安康。

口味 清甜

人數 2~3人份

廚藝 煲
廚具 湯鍋

陳皮



穀芽

開胃消滯湯

食材

豬250克，麥芽和穀芽各15克，陳皮1瓣，生薑3片，食鹽適量。

做法

- ✎ 豬洗淨，焯水，連同麥芽、穀芽、陳皮、生薑一起放入湯鍋內。
- ✎ 倒入溫開水，大火煮開後用小火煲1小時，調味即可。

專家點評

麥芽、穀芽皆能消食化積，適用於因米、麵、薯、芋類食滯不化者。其中麥芽兼能疏肝理氣，而穀芽消食之力雖較麥芽弱，但能生津除煩。穀芽、麥芽同用，加上理氣化痰的陳皮、促進消化的生薑，讓湯水具有健脾開胃、消食通便的功效。尤其適合腸胃積滯的小兒和老年人。

小貼士

如因肉食導致的食積，須另加山楂15克。因麥芽有回乳作用，哺乳期婦女慎用。



天街小雨潤如酥
草色遙看近卻無





雨水為春季的第二個節氣。古人認為，東風解凍，冰雪皆散而為水，化而為雨，故名雨水。春季在五行中屬木，有水，木方能長，故立春後繼之雨水。《月令七十二候集解》中所提到的「正月中，天一生水」正是此意。民諺有云「春雨貴如油」，適量的春雨猶如大自然的饋贈，對植物的生長尤為重要。

代表寓意：降雨開始。

節氣開端：每年2月19日前後。

氣候特點：氣溫漸升，雨量漸增。

節氣養生：春寒料峭，雨水的濕氣夾寒而來，慎防「倒春寒」是雨水節氣養生的關鍵。穿衣保暖，避免受涼。精神上應注意「生而勿殺，賞而勿罰」，調暢氣機，舒肝養肝，避免思慮過度或大悲大怒，而損生生之氣。飲食以健脾祛濕為主，可輔以生薑、蔥、大蒜、芫荽等辛溫之品，醒脾祛濕。

推薦食材：山藥、小米、陳皮、紫蘇、薄荷等。

推薦藥膳：神仙粥、薑茸炒飯、紫蘇薄荷魚頭湯等。



雨水

蟲草花玉竹太子參煲豬脰



性質平和，清補佳品。

口味 清香

人數 2~3人份

廚藝 煲

廚具 湯鍋

蟲草花



太子參



食材

豬脰250克，蟲草花10克，玉竹和太子參各15克，紅棗3顆，生薑3片，食鹽適量。

做法

- ❶ 豬脰洗淨，焯水備用。
- ❷ 湯鍋內加入適量水煮沸後，把豬脰、蟲草花、玉竹、太子參、紅棗、生薑放入鍋內，小火煲1~1.5小時，調味即可。

專家點評

蟲草花並非花，實質上是蛹蟲草子實體，屬於一種真菌類，與常見的香菇、平菇等食用菌很相似。其性質平和，不寒不燥，搭配潤燥生津的玉竹、益氣養陰的太子參、益氣養血的紅棗、溫中和胃的生薑，是適合一家大小的清補佳品。

小貼士

新發感冒見發熱無汗、流涕、咽痛等症狀者不宜服用。



「潤物細無聲」，獻給家中經常熬夜或咽乾咽痛的「Ta」。

口味 清甜
人數 2~3 人份
廚藝 燉
廚具 燉盅

青橄欖



海螺頭



青橄欖燉螺頭瑤柱湯

食材

青橄欖5顆，海螺頭2個，江瑤柱1~2粒，豬瘦肉250克，生薑5片，食鹽適量。

做法

1. 青橄欖洗淨、拍開；海螺頭與豬瘦肉洗淨切片、焯水。
2. 燉盅內加入適量開水，放入所有食材，慢燉1.5小時，食用前加鹽調味即可。

專家點評

海螺具有清熱明目、益胃養陰的功效，而且肉質細膩、味道鮮美，素有「盤中明珠」的美譽。青橄欖味甘、酸、澀，性涼，能清肺利咽、生津止渴。再配以江瑤柱、豬瘦肉增鮮，用生薑去除海鮮之寒性，讓整個膳食味道鮮美之餘又能清熱養陰，最適合加班熬夜、口乾舌燥、咽喉不適之人服用。

小貼士

對海鮮過敏的人禁用；體質偏寒者請勿過量食用。





家有喜事的選擇，尤適合脾虛濕重又喜歡甜品之人。

口味 香甜
人數 2~3人份
廚藝 煲
廚具 砂鍋

紅豆



陳皮紅豆沙湯圓

食材

湯圓適量（每人2~4粒），紅豆400克，鮮蓮子100克，陳皮1瓣，冰糖少許。

做法

- 紅豆和鮮蓮子洗淨，連同陳皮用熱水浸泡30分鐘備用。
- 鍋中加入適量清水燒開，放入紅豆、鮮蓮子、陳皮，中火煲2小時，直至煮到紅豆、鮮蓮子煮爛綿稠。
- 另起一鍋加入清水燒開，放入湯圓煮沸後，再加入適量冷水，再煮沸，反復3次至湯圓熟透。把湯圓和冰糖放進鮮蓮紅豆沙中，待冰糖完全溶化後即可食用。

專家點評

中醫認為，紅豆有健脾、消腫、利小便的作用。蓮子能補脾止瀉、益腎固精、養心安神。搭配芳香的陳皮，健脾之餘，又能防止甜品過於滋膩，非常適合脾虛濕重又想吃甜食之人。對於失眠屬於心脾兩虛，見頭暈、心慌心悸、嘴唇蒼白者也非常合適。

小貼士

體質屬痰濕者注意控制食量，可適當加入生薑。

編委會

主 編 楊志敏

副主編 林淑嫻 宋莉萍

編 委 葉子怡 向 俊 李 威 嚴慧芳 張曉軒
張嘉文 陳欣燕 林銘銘 徐福平 管樺樺

每日一膳 · 春令節氣養生篇

主編：楊志敏

編輯：曾永琳、祁思

裝幀設計：友間文化 譚結瑩

設計顧問：容與設計

封面設計：張渝婷

出版者

萬里機構 · 飲食天地出版社

香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511

傳真：2565 5539

電郵：info@wanlibk.com

網址：http://www.wanlibk.com

http://www.facebook.com/wanlibk

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：2150 2100

傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者

百樂門印刷有限公司

出版日期

二零一七年七月第一次印刷

版權所有 · 不准翻印

Copyright © 2017 Wan Li Book Co. Ltd.

Published in Hong Kong by Food Paradise,
a division of Wan Li Book Company Limited.

ISBN 978-962-14-6510-8

本書繁體字版由廣東科技出版社有限公司授權出版