



中醫食療智慧系列

主編 楊志敏

每日一膳

夏令節氣養生篇



推薦序



顧國棟
國醫大師

《漢書·郡食其傳》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、雨雪霜霽、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。

古之膳食珍饈，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，助其傳道受業，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。

顧國棟

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、冬成，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，精緻和典雅。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，氣定神閒，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。

隨著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褒獎。

吳偉強

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。
最初起緣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「保意堂」的第八代傳人。雖然父親診務繁忙且時需外出應診，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、四時更迭的過程中所獲得的偏性。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。」追溯至西周朝代，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，秋風乾燥冬不凍，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、國醫大師顏公德譽強調「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、皮膚光澤，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  顧國雄 ii

推薦序  關偉強 iii

自序 iv



立夏



荷茲茶 5

黑豆陳皮鯽魚湯 6

荷香松子飯 7

沙蟲煮冬瓜 8

板栗燜雞 9

鵪鶉蛋燉冬菇 10

海底椰煲豬瘦肉 11

馬蹄竹蔗紅蘿蔔湯 12

涼瓜黃豆煲鮑魚 13

香煎餅 14

三葉湯 15

黑木耳蒸鱸魚片 16

秘製醬料 17

馬蹄洋葱牛肉餅 18

松子煎餅 19



小滿

蘇州

- 蘿蔔湯 23
蘋果紅蘿蔔湯 24
綠蓮素湯 25
陳皮牛肉餅 26
猴頭菇豬腰湯 27
高湯浸苦瓜 28
牛奶雞柳 29
椰子燜飯 30
玉米木瓜鹹骨湯 31
淮山紅蘿蔔排骨粥 32
佛手瓜滾肉片 33
沙蟲瘦肉粥 34
生蠔肉碎眉豆節瓜湯 35
綠豆蓮子煲排骨 36
薄荷葉煎蛋 37



芒種

蘇州

- 石斛麥冬燉鮑魚 41
牛奶雞蛋核桃糊 42
香芋啫喱 43
酸辣藕尖 44
金鉤銀絲 45
白菜乾陳皮生薑豬肺湯 46
鹹蛋冬瓜肉片湯 47
綠豆海帶煲排骨 48
魚尾祛濕湯 49
生菜雞牛肉粥 50
番薯木瓜蘋果湯 51
佛手石斛煲瘦肉 52
荷葉花雕乳鴿 53
三文魚頭白瓜湯 54
消食利水瘦身湯 55



夏至



- 糯米小麥粥 59
- 大白菜腐皮煮鮮帶子 60
- 烏梅冰糖飲 61
- 清蒸茶鯽魚 62
- 續齡開胃小炒 63
- 西瓜皮炒火腿 64
- 香煎北極蝦 65
- 木棉化濕湯 66
- 百合馬蹄糖水 67
- 牛蒡酥 68
- 冬瓜白貝湯 69
- 金銀蛋上湯茼蒿 70
- 菜脯煎雞蛋 71
- 涼拌三絲 72
- 甘蔗菊花飲 73

小暑



- 羅漢果枇杷葉煲豬腰 77
- 酸湯浸鱈魚 78
- 無花果南杏煲瘦肉 79
- 牛油果優酪乳昔 80
- 板栗蓮子山藥糊 81
- 生熟地燉脊骨 82
- 橙汁泡玉脆 83
- 鮮爽玉米冬瓜羹 84
- 蓮齋燉瘦肉 85
- 玉米菜心肉碎粥 86
- 冬瓜盅 87
- 紫蘇冬瓜蒸五花肉 88
- 南瓜燻荔枝 89
- 荔枝柱圓燉雞 90
- 豆三鮮 91



大暑



黄皮清雞湯	95
蒸紅姜顏茶	96
鮮蝦釀荔枝	97
石斛養陰湯	98
白果參芪煲排骨	99
白灼秋葵	100
冬瓜淡菜眉豆煲雞腳	101
鮮石斛川貝煲鵪鶉	102
黃皮蒸排骨	103
鮮松茸清雞湯	104
草菇炒牛肉	105
淡菜鹹骨祛火粥	106
冬菇蓮藕煲脊骨	107
六子健脾祛濕粥	108
木瓜支竹魚片湯	109
番茄豆芽拌麵	110
石斛養胃湯	111
葷 藥食同源	112





夏季

食養智慧

夏季，包含立夏、小滿、芒種、夏至、小暑、大暑六大節氣，是萬物生長旺盛的季節。

立夏雖然意味着入夏，但氣溫容易反復。起居宜及時增減衣物，以免觸冒風邪。飲食宜清淡之餘稍伴辛辣發散，不僅有助消化還能預防感冒。

小滿和芒種是農忙時節，雨水開始增多，悶熱、潮濕是主旋律。人體容易疲勞困倦、食慾不振，宜多曬背部、運動出汗，居室通風透氣，以利於祛除濕氣。綠豆、節瓜、苦瓜等能清熱祛濕，陳皮、淮山、猴頭菇等有益脾胃，都是這段時間的餐桌良品。

夏至來臨，一年的陽氣升發至極而開始斂降，宜午休、宜靜心，否則易出現上火、疲乏、煩躁等各種情況。飲食宜注意補充水分，烏梅、甘蔗、菊花等都是夏至的生津消暑佳品，也有助收斂陽氣。

進入小暑、大暑，也意味三伏天來臨，氣溫逐漸到達全年峰值。起居宜注意防曬，以防中暑；同時勿貪涼吹風，以免風邪侵襲。蓮子、石斛、桂圓肉等益氣、健脾、生津之品，清熱之餘又不至於寒涼過度；黃皮、荔枝等時令水果與肉類搭配，既使肉類易於消化又避免多吃水果而傷脾敗胃。

夏季五行屬火，五臟屬心，為一年當中陽氣最為旺盛的季節，當護陰防暑。飲食以保養脾胃為主，清熱祛濕不能過之，則可保夏季長安。

立夏

接天蓮葉無窮碧
映日荷花別樣紅





立夏為夏季的第一個節氣，預示着春過夏來。古人認為，立，建始也；夏，假也；物至此時皆假大也。此「假」為「大」之意，指春天播種的穀物已經長大。夏是火熱，生機蓬勃；夏是燦爛，萬物蕃秀。立夏至立秋期間，稱為夏天。

代表寓意：夏季的開始。

節氣開端：每年5月6日前後。

氣候特點：晝夜溫差漸大，雨水增多，時有返寒。

節氣養生：立夏為春夏交替之時，穿衣宜「下厚上薄」，寬鬆而保暖，不宜過早穿著短褲，護陽以求升發。飲食以清淡祛濕為主，配以辛散之品，既有利於避免雨水過多而濕氣內留於體，也能順應春季萬物「發陳」的趨勢。

推薦食材：黑豆、陳皮、鮮紫蘇葉、荷葉、薏米。

推薦藥膳：荷葉茶、黑豆陳皮鯽魚湯、秘製醬料。



荷苡茶



夏日的清熱消暑佳品，尤適合三高人群。

口味 酸甘
人數 1人份
廚藝 浸泡
廚具 茶壺

荷葉



薏米



食材

荷葉5克，炒薏米10克，炒山楂3克，紅糖或冰糖適量。

做法

- 食材洗淨，放入茶壺內，加入適量溫開水，浸泡10分鐘，調味即可。

專家點評

薏米能清熱祛濕，炒過後不至於太過寒涼。山楂能消食健胃、活血祛瘀，炒過後還具有消脂的作用。荷葉則能清熱解暑。三者相搭，以糖調味，成為一道清熱消暑效果極好的飲品。此茶對於濕熱體質或痰濕體質中的高血壓病、高血脂症、冠心病的人群尤為適宜。

小貼士

本茶飲可反覆加水泡飲；孕婦不宜飲用；脾胃虛寒、氣血虛弱者可加適量生薑、紅棗。



黑豆陳皮鯽魚湯



華髮早生？來碗健脾祛濕、養血烏髮的靚湯吧！

黑豆

口味 香濃
人數 3人份
廚具 煎、煮
煎鍋、湯鍋



食材

鯽魚1條（約500克），黑豆50克，陳皮1瓣，生薑3片，食鹽、花生油適量。

做法

- 鯽魚宰好洗淨，瀝乾備用。
- 熱油起鍋，放入生薑、鯽魚，將鯽魚兩面煎香。
- 連魚帶湯倒入湯鍋內，放入黑豆、陳皮，大火燒開轉小火煲50分鐘，調味即可。

專家點評

黑豆性平、味甘，有養血平肝、滋陰補腎、補虛黑髮之功效。鯽魚則含有豐富蛋白質。搭配陳皮理氣健脾、生薑溫中和胃，讓整個湯膳補而不滯，適合大眾食用，尤適合腎虛而見頭髮早白者。

小貼士

喜歡辛香味道的，可在湯煲好熄火後加入適量芫荽或香芹。



營養豐富、色彩豔麗，
最適合家中老少。

口味 清爽
人數 3人份
廚具 炒鍋
廚藝 炒鍋

荷蘭豆



松子仁



食材

紅蘿蔔100克，荷蘭豆60克，松子仁30克，香菇3~4朵，米飯2~3碗，花生油、生抽、食鹽適量。

荷香松子飯

做法

- ① 香菇泡發後，和紅蘿蔔、荷蘭豆切粒。
- ② 熱油起鍋，爆香香菇、紅蘿蔔、荷蘭豆，鑊起備用。
- ③ 鍋中加適量花生油，入米飯炒香，放入香菇、紅蘿蔔、荷蘭豆，加少許生抽、食鹽拌炒。起鍋撒上松子仁，即可食用。

專家點評

紅蘿蔔有健脾和中、養肝明目的作用，而且蘊含大量的胡蘿蔔素。搭配健脾通便、滋潤皮膚的松子仁，以及營養價值非常高的香菇、荷蘭豆，顏色好看之餘又營養豐富。整個膳食可謂色香味俱全，特別適合素食以及挑食的兒童食用。

小貼士

炒飯過程中可加入適量白酒和溫水，炒出來的米飯更加可口。



沙蟲煮冬瓜



夏日炎炎人煩渴，清暑補虛兩不誤。



香芹

廚具 密藝 人數 口味
炒鍋 煮 3 人份 清淡

冬瓜



食材

鮮沙蟲250克，冬瓜300克，生薑3片，香芹、蔥、胡椒粉、食鹽、花生油適量。

做法

- ① 切除鮮沙蟲的沙袋，再把鮮沙蟲剪開，沖洗乾淨；冬瓜去皮切塊；香芹切碎。
- ② 熱油起鍋，放入生薑、冬瓜爆炒，加入清水至沒過冬瓜，大火燒開轉小火煮25分鐘，再入鮮沙蟲煮5分鐘，放入香芹、蔥段滾起，熄火。
- ③ 加胡椒粉、食鹽調味。

專家點評

冬瓜甘淡、微寒，能清熱利水、除煩止渴；搭配能解煩渴、滋陰降火、清肺補虛的沙蟲，清熱生津、清暑補虛的效果一流。再以香芹和蔥增香，胡椒粉開胃，讓該膳食色香味俱全，對於戶外工作而見煩熱口渴的人群尤為適宜。

板栗燜雞



物香味美，尤適合腎虛人群。

口味
濃郁

人數
3人份

廚藝
燜

廚具
炒鍋

板栗



食材

雞半隻（約750克）、板栗150克、生薑5片、花生油、麻油、生抽、食鹽、砂糖、胡椒粉適量。

做法

- ❶ 雞洗淨斬件，加生抽、砂糖、麻油、胡椒粉醃製15分鐘。
- ❷ 熱油起鍋，入雞、生薑爆香；放入板栗，加適量清水和食鹽，大火燒開轉小火燜30分鐘；大火收汁，淋少許麻油即可。

專家點評

板栗子與桃、杏、李、棗並稱「五果」，不但甘甜美味，且維生素C含量豐富，具有養胃健脾、補腎壯腰、強筋活血等功效。板栗和雞搭配，味道鮮美，尤其適合腎虛而見腰膝酸軟、腳腳不利、小便頻多的人群食用。



營養豐富，補腦佳品，老少皆宜。

鵪鶉蛋釀冬菇

廚具 蒸鍋
 廚藝 蒸
 人數 3人份
 口味 甘香濃郁

鵪鶉蛋



食材

鵪鶉蛋10隻，火腿粒少許，冬菇10朵，食鹽、花生油、胡椒粉適量。

做法

- 冬菇溫水浸泡，去蒂，用花生油、食鹽、胡椒粉醃製10分鐘。
- 把冬菇隔水蒸10分鐘後，打開鵪鶉蛋放入冬菇凹陷處，再撒上火腿粒，蒸3~5分鐘即可。
- 上桌時，可用焯熟青菜伴碟。



專家點評

鵪鶉蛋素有「卵中佳品」的美稱，富含促進兒童大腦發育的卵磷脂，且具有養顏美膚、調補健腦等功效，特別適合老人和兒童食用。冬菇含有香菇多糖，能提高人體免疫力。兩者搭配，甘香濃郁之餘，又營養豐富。該膳食尤其適合老人和兒童食用。

小貼士

冬菇最好選擇邊厚、凹度深的，才有足夠的位置放入鵪鶉蛋。



海底椰煲豬瘦肉



清潤生津不寒涼，一家大小都適宜，尤適合老慢支人群。

口味 清甜

人數 3人份

廚藝 煲

廚具 湯鍋

食材

豬瘦肉150克，海底椰15~30克，蜜棗2顆，食鹽適量。

做法

- 豬瘦肉切塊，洗淨焯水。
- 鍋內加水煮沸，放入所有食材，大火燒開轉小火煲1小時，調味即可。

專家點評

海底椰是棕櫚科植物，具有潤肺生津、清熱止咳的作用。搭配清心潤肺的蜜棗，讓整個膳食清潤而不寒涼、生津而不滋膩，可謂老少咸宜，特別適合慢性支氣管炎以及陰虛體質而見口乾煩渴、食慾差的人群食用。



馬蹄竹蔗紅蘿蔔湯



食材雖為平常品，
清甜甘潤能生津。

口味 清甜
人數 3人份
廚具 湯鍋

竹蔗



食材

豬瘦肉250克，竹蔗500克，馬蹄5顆，紅蘿蔔1個，食鹽適量。

做法

- 馬蹄削皮；竹蔗、紅蘿蔔切塊；豬瘦肉切塊，洗淨焯水。
- 鍋內加水煮沸，放入所有食材，大火燒開轉小火煲40分鐘，調味即可。

專家點評

竹蔗中含有促進人體新陳代謝的各種維生素、有機酸、鈣、鐵、鉀、鎂等物質，而且還富含蔗糖，故此湯清甜可口。搭配潤肺化痰、生津通便的馬蹄以及明目通便的紅蘿蔔，雖都為平常之品，但此湯有很好的解熱生津、健運脾胃、潤腸通便的功效，特別適合夏季口乾口渴、大便不通的人群食用。

小貼士

糖尿病患者請謹慎食用。

口味
清甜甘香
人數
3人份
廚具
煲
湯鍋
廚具

苦瓜



黃豆



食材

排骨100克，鮑魚3隻，黃豆100克，苦瓜1個，生薑5片，陳皮1瓣，食鹽適量。

做法

- 排骨斬段；苦瓜去囊切塊；黃豆浸泡備用。
- 鮑魚去腸，帶殼洗淨，同排骨焯水備用。
- 鍋內加水煮沸，放入所有食材，大火燒開轉小火煲1小時，調味即可。

專家點評

苦瓜不僅是夏季的當令食材，更是一味良藥；其青而未黃時的清熱消暑功效最佳。鮑魚能平肝潛陽、益精明目；其殼即中藥石決明，能清熱平肝、滋陰潛陽。搭配溫中和胃的生薑、理氣化濕的陳皮和健脾利水的黃豆，製作此湯，其清熱消暑之餘又能健脾益胃，適合夏季天氣炎熱時一家大小保健食用。對用眼過多或熬夜而虛火上升，出現失眠、口苦、眼澀等症狀的人群尤為適宜。

小貼士

體質虛寒者，可多加生薑，少放苦瓜。



加班熬夜、雙眼通紅？給身體來一場及時雨吧！

涼瓜黃豆煲鮑魚



口味
濃郁
人數
3人份
廚具
煎鍋
廚藝
煎

芋頭



番薯



膳食纖維豐富，便秘不妨一試。

香煎餅



食材

豬瘦肉250克，番薯、芋頭各300克，花生油、食鹽、生粉、芝麻適量。

做法

- 豬瘦肉洗淨剁碎；番薯、芋頭蒸熟去皮，放入大碗中揉爛成泥。
- 把豬瘦肉、番薯、芋頭混合，再加適量花生油、食鹽、生粉混勻，捏成餅狀。
- 熱油起鍋，下餅煎熟，食用前撒上芝麻即可。

專家點評

2016年版的《中國居民膳食指南》中，推薦平均每日攝入薯類50~100克。用薯類替代一部分精白米麵，一方面可增加鉀的攝入，有助控制血壓；另一方面增加了膳食纖維，有助於排便。本膳食屬老少咸宜之品，對於習慣性便秘及肉食過多的人士尤為適合。

小貼士

覺香煎太油膩者，可用清蒸的方式進行烹飪。



三葉湯



三葉潤肺止咳湯，口乾舌燥久咳良。

口味 清甜微
人數 3人份
廚藝 煲
廚具 湯鍋



食材

豬瘦肉250克，人參葉20克，龍眼葉10克，枇杷葉15克，蜜棗2顆，生薑3片，食鹽適量。

做法

- 人參葉、龍眼葉、枇杷葉洗淨；豬瘦肉切塊，洗淨焯水。
- 鍋內加水煮沸，放入所有食材，大火燒開轉小火煲1小時，調味即可。

專家點評

人參葉能祛暑生津、補氣潤肺。龍眼葉能平肝肺之火、祛痰利咽。枇杷葉芳香去濁，善於清肅熱痰。三葉合用，有益氣化痰、清熱降火之效。該膳食特別適合久咳痰黃、口乾舌燥的人群及長期吸煙的人士食用。

小貼士

如痰稀色白者，可加適量陳皮，同時增加生薑的用量。

黑木耳蒸鱸魚片



營養豐富不油膩，開胃降脂最適宜。

口味 清香

人數 3 人份

廚藝 蒸

廚具 蒸鍋

紅棗



食材

鱸魚1條（約500克），乾黑木耳30克，紅棗4顆，生薑3片，食鹽、胡椒粉、生抽、麻油適量。

做法

- 乾黑木耳浸泡30分鐘，焯水切絲；紅棗去核切絲；生薑切絲。
- 鱸魚宰好洗淨，橫向切片（約0.5厘米厚），鋪於碟上。
- 放上黑木耳絲、紅棗絲、生薑絲，加少許的食鹽與胡椒粉，隔水清蒸7~10分鐘，倒掉碟裏多餘水分，淋上麻油和生抽，即可食用。

專家點評

魚肉纖維細，對於脾胃功能不好、消化不良的人群是不錯的選擇。黑木耳能降血脂及抗動脈粥樣硬化。搭配益氣補血的紅棗，濕中和胃、去魚腥味的生薑，通過清蒸的烹飪方法，讓食脂不僅清香味美，而且極大地保留食材的營養成分。其為老少皆宜的菜式，尤其合適血脂高的人群食用。



秘製醬料

食材

鮮紫蘇葉10片，生薑30克，食鹽、花生油適量。

做法

- ① 將鮮紫蘇葉和生薑洗淨、切碎，加適量食鹽混勻，搗爛。
- ② 食用前，淋上熱油，即可作為醬料使用。

專家點評

紫蘇葉性味辛溫，具有發表散寒、理氣和胃、安胎的功效；生薑味辛、性微溫，能溫中止嘔、解魚蟹毒、促進食慾；生薑和紫蘇葉同用，香味濃郁；特別適合易感冒人群以及妊娠初期噁心欲嘔的女性食用，也是大暑夏季用來搭配膳食的佳品。

小貼士

喜辛辣者，可加入蔥白同製醬料。



秘製醬料功效良，鮮品紫蘇和生薑，
妊娠嘔吐易感冒，胸膈滿悶一掃空。

口味 濃郁
人數 3人份
工藝 拌
工具 炒鍋

鮮紫蘇葉



馬蹄洋葱牛肉餅

增進食慾，老少咸宜。

口味 清爽
人數 3人份
廚藝 蒸
器具 蒸鍋



食材

牛肉300克，雞蛋1隻，馬蹄5顆，洋葱1個，花生油、食鹽、生粉適量。

做法

- 馬蹄去皮，同洋葱、牛肉剁碎，加入雞蛋、生粉、食鹽混勻，製成肉餅。
- 放到蒸鍋上，隔水蒸熟即可。

專家點評

馬蹄性涼，具有清熱瀉火、潤肺生津的作用。洋葱性溫、味辛甘，能健運脾胃。搭配牛肉和雞蛋蒸成肉餅，其物香味美，可改善食慾，非常適合老人及兒童食用。



一份滿分早餐，開啟
一天的工作和學習。

口味 濃郁香口

人數 3人份

廚藝 煎

廚具 煎鍋

蔥



松子煎餅

食材

雞蛋2~3隻，麵粉200克，松子仁、蔥花少許，食鹽、胡椒粉、花生油適量。

做法

- 麵粉中加入雞蛋、清水，和成麵漿，再入食鹽、胡椒粉、蔥花混勻。
- 熱油起鍋，把麵漿分次倒入，攤成圓餅，撒上松子仁，煎熟即可。

專家點評

松子仁含有豐富的亞油酸，其是人們平常推崇的 Ω -3脂肪酸的前體。同時，松子仁富含油脂，對於便秘人群還可以起到潤腸通便的作用。松子仁煎餅製作簡單，且膳食飽腹感強，特別適合工作繁忙、長期久坐的白領人士作為早餐食用；對兒童還有益腦的功效。

松子仁



小滿溫和意
麥仁滿粒量還輕



小滿





小滿為夏季的第二個節氣。古人認為，萬物長於此少得盈滿，麥至此方小滿而未全熟，故名小滿。二十四節氣中，有大暑、小暑，有大寒、小寒，唯獨有小滿而沒有大滿。小滿小滿，小得盈滿；水滿則溢，月滿則虧；滿招損，謙受益。唯有小滿，最能彰顯著夏季蓬勃的生機。

代表寓意：小滿而未全，仍有發展向上的空間。

節氣開端：每年5月21日前後。

氣候特點：氣溫升高，小雨困濕，大雨便寒。

節氣養生：「未食五月粽，寒衣唔入櫃。」小滿之時，氣溫大多與雨水密切相關。小雨易潮濕悶熱；大雨則易氣溫驟降，變化之大，稍有不慎即易外感。宜及時增減衣物，以免觸冒風邪。飲食以雨水多少及個人體質為則。雨多溫低，體質偏於寒濕者，以健脾、養胃、祛濕為法；雨少悶熱，體質偏於濕熱者，可遵上法，再配以瓜豆，以達清熱祛濕之效；體質平和者，清淡飲食。

推薦食材：淮山、紅蘿蔔、綠豆、蓮子、猴頭菇。

推薦藥膳：猴頭菇豬腰湯、淮山紅蘿蔔排骨粥、綠豆蓮子煲排骨。



小滿

雜菌湯



集菌之鮮味，和寒熱之性，尤適合體弱者。

口味 鮮香

人數 3人份

廚具 煲

湯鍋、炒鍋

牛肝菌



杏鮑菇



食材

玉竹100克，雞腿菇100克，蘑菇、杏鮑菇、牛肝菌各50克，生薑5片，紅棗5顆，枸杞子、脆花生米少許，食鹽、胡椒粉適量。

做法

- 湯鍋內加水煮沸，入玉竹小火煲1小時熬成湯。
- 熱油起鍋，放入生薑和各種菇菌爆炒後，連同紅棗、枸杞子一起放入玉竹湯中煲15分鐘；加入脆花生米，調味即可。

專家點評

把蘑菇、雞腿菇、杏鮑菇、牛肝菌這幾種菇菌類食物一同烹飪，不僅鮮味十足，而且具有調節免疫力的作用。加上紅棗和枸杞子以補血養肝，再以少量生薑及胡椒粉去除菌類的微寒之性。該膳食搭配得宜，且做法簡單，十分適合工作繁忙或體質虛弱而易反復感冒者食用。

小貼士

菇菌類嘌呤較高，高尿酸人群少食。

蘋果紅蘿蔔湯



小孩便秘不用愁，酸甜靚湯來幫手。

蘋果



口味 酸甜
人數 2 / 3 人份
廚藝 煮
廚具 湯鍋



食材

豬腦250克，蘋果1~2個，紅蘿蔔1個，食鹽適量。

做法

- 蘋果、紅蘿蔔洗淨，削皮切塊；豬腦洗淨焯水，切薄片。
- 鍋加水煮沸，放入蘋果、紅蘿蔔，大火燒開轉小火煮30分鐘，再入豬腦煮10分鐘，調味即可。

專家點評

蘋果味甘酸、性涼，能益胃生津。紅蘿蔔味甘辛、性平，能健脾和中、滋肝明目。而且富含胡蘿蔔素，可促進兒童眼睛的發育。本湯口味酸甜，能調節脾胃功能，對於兒童大便不成形或間隔時間長、大便乾燥等問題都有緩解作用。



綠豆

口味 清爽
人數 2 / 3 人份
廚藝 貴
廚具 湯鍋



健胃消食的素食湯，
讓腸胃輕鬆一夏！

綠蓮素湯

蓮藕



食材

蓮藕1000克，綠豆50克，扁豆50克，馬蹄10顆，陳皮2瓣，生薑5片，食鹽適量。

做法

- ① 綠豆、扁豆浸泡30分鐘；蓮藕去皮切塊；馬蹄去皮切片。
- ② 鍋內加水煮沸，放入所有食材，大火燒開轉小火煲1小時，調味即可。

專家點評

熟蓮藕性偏溫，能健脾開胃，體弱者食之可強身健體。馬蹄味甘、性涼，能清熱生津、化痰消積。綠豆味甘、性涼，能清熱利水解毒。扁豆性平而利水瀉。陳皮、生薑可溫中化痰，同時減少綠豆與馬蹄的寒性。該湯能健胃消食，適合消化不良而見口氣重、胃納差、易飽滯的人群以及素食者食用。

小貼士

虛寒體質者只宜偶食，食時可加黑豆50克，腰果50克同煮。



編委會

主 編 楊志敏

副主編 張曉軒 林路銘

編 委 成傑輝 孫 晨 嚴慧芳 吳櫻英 張嘉文

林淑嫻 羅翠文 胡延濱 宣 偉 管梓樺

每日一膳·夏令節氣養生篇

主編：楊志敏

編輯：曾永琳、祁恩

裝幀設計：友間文化 譚結瑩

設計顧問：容與設計

封面設計：張滄婷

出版者

萬里機構·飲食天地出版社

香港觀魚滿堂皇道1065號東連中心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

香港新界大埔汀蘭路36號

中華商務印刷大廈3字樓

電話：2160 2100

傳真：2407 3062

電郵：info@cuplogistics.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 978-962-14-6511-5

本書繁體字版由廣東科技出版社有限公司授權出版