



中醫食養智慧系列

主編◎楊志敏

每日一膳

秋令節氣養生篇



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。

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「保愈堂」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。

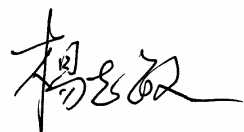
《每日一膳》專欄推出一年多的時間，從未中斷。很多讀者依單採購而從中獲益，這不啻為對我們團隊莫大的鼓勵，也是我們一直堅持下來的動力。在編寫的過程中，各種時令食材常常讓我想起兒時家鄉的味道。為了能使菜式豐富多樣，每到一個地方，我都留意當地的飲食特點；有機會嘗到新菜，就研究大廚們的配搭；每到季節轉換，則到市場轉轉，看看有什麼當令的食材，尋找新靈感；在研讀中醫方書或古代養生飲食專著時，也試着結合現代人生活特點，把其轉變成可烹調成膳的配方。

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



立秋



椰香淮山排骨湯 5

鮮石斛潤肺湯 6

參鬚紅蓮烏雞湯 7

五鮮素湯 8

三鮮固本湯 9

蒜子栗子燜南瓜 10

三參潤肺湯 11

桂皮山藥燜排骨 12

甜醋花生黑豆 13

雞湯豆腐 14

潤肺利咽湯 15

潤膚紅顏羹 16

補氣安神湯 17

醉蝦 18

補血安神茶 19



處暑



- 香菇豆腐湯 23
健脾固肺湯 24
五色果汁 25
雙菇炒西蘭花 26
黃精黑豆煲豬瘦肉 27
魷魚腹中玉 28
冬瓜乾蒸排骨 29
金狗脊燉牛髓 30
牛蒡淮山玉竹煲排骨 31
蒸橙 32
海馬栗子燉排骨 33
養肝健步湯 34
補氣養脾食補雞 35
小兒消食湯 36
姬松茸蒸雞 37



白露



- 鮮人參片泡蜂蜜 41
腐皮蒸鯽魚 42
蘆薈蜂蜜飲 43
藥膳雞 44
桃膠皂角米燉銀耳 45
泡菜牛肉丸湯 46
鮮人參石斛燉鷓鴣 47
薑葱拌麵 48
菠蘿蜜燉雞 49
秘製養生糯米雞 50
五寶鴿 51
生菜苡實魚滑粥 52
溫潤養肺茶 53
蕎麥小米粥 54
潤肺美顏湯 55



秋分



- 椰汁奶芋水菱角 59
- 補氣生津茶 60
- 番茄魚丸湯 61
- 阿膠牛奶麥片 62
- 人參石斛燉海參 63
- 炒豬皮 64
- 菜乾煲豬脰 65
- 土茯苓薏米煲龍骨 66
- 烏梅薑茶紅糖飲 67
- 沙參玉竹烏雞湯 68
- 山楂烏梅蒸排骨 69
- 柚子皮炆大魚頭 70
- 美髮羹 71
- 甘蔗潤燥湯 72
- 小麥陳皮魚餅 73

寒露



- 黑豆陳皮煲塘虱 77
- 大麥人參茶 78
- 釀蓮藕 79
- 沙參玉竹煲水鴨 80
- 白飯魚煎蛋 81
- 安神湯 82
- 鹽焗鮮山藥 83
- 黑米燕麥核桃露 84
- 手撕茄子 85
- 菊花馬蹄羹 86
- 青檸酸湯涮肥牛 87
- 洋葱湯 88
- 臘味蒸雞 89
- 板栗玉竹沙參排骨湯 90
- 三老清湯 91





霜降



- 桂花酸梅湯 95
- 辣湯羊肉 96
- 霸王花煲豬脊骨 97
- 芒果鳳梨西米露 98
- 青檸鱈魚扒 99
- 秋菠蕩（蛋）漾 100
- 黨參沙參桂圓肉煲老雞 101
- 黃酒煮豆腐 102
- 小兒健胃消食湯 103
- 水煮田雞 104
- 香煎小黃魚 105
- 花膠養血湯 106
- 五指毛桃紅棗燉排骨 107
- 補虛止汗湯 108
- 蘆薈燉雞 109
- 西洋菜滾魚滑 110

跋 藥食同源 111



秋季
食養

秋季

食養智慧

秋季，包含立秋、處暑、白露、秋分、寒露、霜降六大節氣，是萬物收斂的季節。

立秋，雖曰為秋，南方卻多如夏日般炎熱，難以感受絲絲涼爽。飲食上可選擇石斛、雪梨、沙參、玉竹、銀耳等，以應對盛夏之餘熱並緩解秋燥之不適。

處暑，暑熱逐漸消退，氣溫開始轉涼。早睡早起，可戶外晨跑、散步、打太極等。飲食避免辛辣刺激，以滋潤、清養之品為主，冬瓜乾、姬松茸、提子、車厘子等是不錯的選擇。

白露時節，日漸寒冷。以長袖替換短衣，避晨晚之涼風寒氣。心志安寧，不以物喜、不以己悲，以緩秋天肅殺之氣。飲食上可吃鮮人參、蜂蜜、杏仁、銀耳、無花果等以「補露」。

秋分，秋雨漸增，晝夜溫差大。適時添置衣物以保暖禦秋涼。可攝取水菱角、甘蔗、百合、五味子、山楂等食材，增津護陰，收斂浮越在外、在上之相火。

寒露，氣溫下降，南方雨水漸趨頻繁。「寒露腳不露」，保暖腿足，預防感冒。飲食上以潤燥、補益之品為主，可吃馬蹄、板栗、臘味、芝麻等緩解涼、燥之不適。

霜降，氣溫寒冷，天氣乾燥。起居上需防寒保暖，保證睡眠，預防舊病復發。多吃輕補滋潤之物如菠菜、板栗、雞等，佐以蘿蔔等消食下氣之品，則能補而不滯。

秋季五行屬金，秋風起，肅殺之氣易發涼、燥之不適。故秋膳以滋陰潤燥為主，緩和秋金肅殺之氣，以助陽氣的收斂。

立秋

睡起秋色無寬處
滿階梧桐月明中





立秋為秋季的第一個節氣，意夏去秋來。古人認為，秋者，揪也，萬物於此揪斂也。秋天到來，萬物轉為收斂、聚攏，古人也常以梧桐的樹葉落下為憑，判斷秋日的到來。從立秋到立冬這段時間，都被稱為秋天。

代表寓意：秋季的開始。

節氣開端：每年8月8日前後。

氣候特點：「秋老虎」，氣溫如同盛夏之時。

節氣養生：立秋為夏秋交替之時，氣溫如同盛夏一般，難以感受絲絲涼爽。

早臥早起，順肺經循行之時辰，以舒展肺氣、保養肺臟。飲食上，可選擇清涼、滋潤之品，以應對盛夏的餘熱並緩解秋燥之不適。

推薦食材：石斛、雪梨、沙參、玉竹、銀耳。

推薦藥膳：鮮石斛潤肺湯、三參潤肺湯、潤膚紅顏羹等。



立秋

椰香淮山排骨湯



脾胃虛弱愛上火，椰香排骨不惹火。

口味 甘甜
人數 3人份
廚藝 煲
廚具 湯鍋

鮮淮山



椰子



食材

椰子1個，玉米2根，鮮淮山100克，排骨350克，食鹽適量。

做法

- 🍲 玉米、鮮淮山洗淨切塊；排骨斬件，洗淨焯水；椰子起肉切塊，椰子水留起備用。
- 🍲 鍋內加水煮沸，放入玉米、鮮淮山、排骨及椰肉，大火燒開轉小火煲1小時後，再加入椰子水煲5分鐘，調味即可。

專家點評

淮山，又名山藥、薯蕷，《本草備要》載其「味甘、性澀，能補不足，固腸胃，潤皮毛，化痰涎，止瀉痢」。椰子性平、味甘，果肉具有補虛益氣的功效；椰子水能清潤解渴。搭配玉米，使本湯品口感清甜，有益於脾胃虛弱而虛不受補、食慾不佳與便溏的人群。



鮮石斛潤肺湯



「秋風起，潤五臟」，
一款防秋燥的靚湯。

口味 甘甜
人數 3人份
廚藝 煲
廚具 湯鍋

食材

石斛30克，雪梨1個，玉竹30克，
排骨250克，食鹽適量。

做法

- ❶ 雪梨去芯切塊；排骨斬件焯水。
- ❷ 鍋內加水煮沸，放入所有食材，大火燒開轉小火煲約50分鐘，調味即可。

專家點評

《本草備要》載梨「甘微酸寒，潤肺涼心、消痰降火、止渴解酒、利大小腸」。因其鮮嫩多汁、酸甜適口，故有「天然礦泉水」之稱。「熟者滋五臟之陰」，吃熟水果既能避免瓜果寒濕，又能滋養臟腑。石斛益胃生津、滋陰清熱；玉竹，味甘、性平，能補中益氣，潤心肺。整個湯膳滋潤臟腑，能改善咽乾口燥、便秘、皮膚乾燥等不適，適合長期吸煙、熬夜人群及大眾秋季保健食用。

小貼士

梨，「多食冷利，脾虛泄瀉及乳婦、血虛人忌之」。產後哺乳期婦女，便溏者不宜；氣虛、陽虛及痰濕體質人群不作推薦。

廚具 湯鍋
廚藝 煲
人數 3~5人份
口味 甘甜

紅棗



食材

人參鬚30克，蓮子60克，紅棗3顆（去核），烏雞1隻（約1500克），食鹽適量。

做法

- ❶ 烏雞斬件洗淨，焯水備用。
- ❷ 鍋中加水煮沸，放入所有食材，大火燒開轉小火煲1.5小時，調味即可。

專家點評

《本草備要》載烏雞「甘平，補虛勞，能益肝腎，退熱補虛」。因其補益之力，常被用於產後、病後、術後恢復。人參鬚能益氣生津。蓮子補脾止瀉、益腎固精、養心安神。搭配紅棗益氣補血，整個湯膳能益氣血、調虛勞，緩解頭暈耳鳴、氣短乏力、多汗心悸、夜尿頻等症狀，既有助於緩解用腦過度，又有助於暑熱所傷、氣血不足狀態的恢復。

小貼士

濕熱體質人群不宜。



人參鬚



「喝了不怕累」，緩解疲勞狀態。

參鬚紅蓮烏雞湯



五鮮素湯



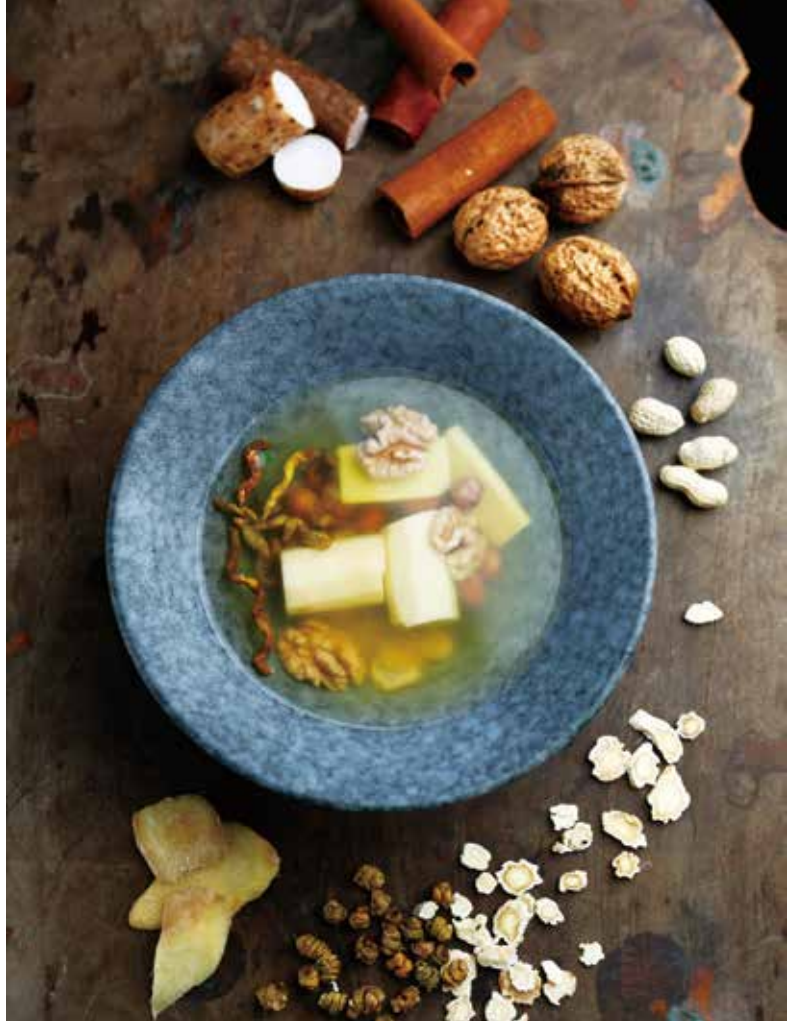
秋收的季節，用鮮品給身體
滋陰潤燥。



桔
梗

廚具 湯鍋
廚藝 煲
人數 5
口味 清甜
份

核
桃



食材

石斛30克，鮮淮山150克，核桃100克，花生100克，桔梗15克，生薑、食鹽適量。

做法

- 鮮淮山切塊，生薑去皮切片備用。
- 鍋內加水煮沸，先放入石斛、桔梗、生薑大火煲20分鐘，再放入餘下食材，小火煲40分鐘，調味即可。

專家點評

《本草備要》載石斛「甘淡，能除虛熱而澀元氣，益精強陰」，有益胃生津、滋陰清熱的功效。山藥能補脾肺、澀精氣、治虛勞。花生能補脾潤肺。核桃，又名胡桃，肉能補腎。桔梗辛散苦瀉，在湯膳中起到助脾運化的作用。該素湯口味清甜滋潤，能補肺、脾、腎三臟，適合於素食者及應對秋燥食用。

小貼士

脾虛便溏者可加鮮蓮子100克。

三鮮固本湯



「平靜過個更年期」，緩解心煩失眠、潮熱盜汗等不適。

口味 清淡
人數 3人份
廚藝 煲
廚具 湯鍋

鮮蓮子



食材

鮮淮山150克，鮮蓮子100克，鮮百合2~3個，排骨300克，陳皮、食鹽、胡椒粉適量。

做法

- 鮮淮山切塊；排骨斬件焯水。
- 鍋內加水煮沸，放入所有食材，大火燒開轉小火煲1.5小時，調味即可。

專家點評

山藥性溫，能溫精氣、健脾止瀉。《本草備要》載蓮子「甘溫而溫，補脾，溫腸，固精」，可治脾腎虛所致的便溏、白帶多、遺精及崩漏等。其與山藥搭配，能更好地發揮補益與固攝的功效。百合，潤肺之餘，能收斂心神。本湯品能補肺脾腎、安神，既有益於更年期女性，又有益於脾胃虛弱的人群。該湯能緩解心煩失眠、潮熱盜汗、便溏、胃納不佳等不適，也是大眾養生的不錯選擇。

小貼士

濕熱體質人群不作推薦。



蒜子栗子燜南瓜



「甘香軟糯」，美味又補腎。

廚具	廚藝	人數	口味
砂鍋	燜	3人份	甘香



食材

大蒜6個，栗子250克，南瓜250克，豆豉、蔥花、食鹽、花生油適量。

做法

- 👉 南瓜去瓤、皮，切塊；栗子去殼、衣；大蒜去皮拍碎。
- 👉 熱油起鍋，爆香大蒜、豆豉，再放入南瓜、栗子翻炒。
- 👉 加入適量清水，蓋上鍋蓋，燜20分鐘，調味，撒上蔥花，即可上碟。

專家點評

大蒜，有健脾胃、祛濕濁、消肉食的功效。南瓜性溫、味甘，能潤肺益氣，化痰、療便秘。板栗性鹹溫，是上等果品，能養胃健脾、補腎壯腰。這道素食補而不滯，能增食慾與補脾腎，尤其適合於素食主義者及為腸胃減負的人士。

小貼士

大蒜多食生痰動火，散氣耗血。栗子多食難消化，兒童應控制攝入量。



藥有「三參」，潤肺可去燥。

三參潤肺湯

廚具	廚藝	人數	口味
湯鍋	煮	3 / 5 人份	甘甜微澀



沙參

食材

太子參30克，沙參30克，玄參15克，水鴨半隻（約350克），陳皮、生薑、食鹽適量。

做法

- ❧ 水鴨斬件洗淨，焯水後同生薑稍爆炒。
- ❧ 鍋內加水煮沸，放入所有食材，大火燒開轉小火煲約50分鐘，調味即可。



專家點評

玄參又名元參，《本草備要》載其「苦鹹微寒，益精明目，利咽喉，通二便」，補陰液而治便秘、咽乾口燥。太子參能補氣生津，藥性平穩而適合長期食用。沙參補肝肺之陰而去虛火。水鴨同生薑炒過，寒性大減。這款「清補涼」的藥膳，有效緩解咽乾鼻燥、乾咳無痰、便秘、皮膚乾燥等症狀，適合陰虛火旺、虛不受補、病後傷陰的人群食用。

小貼士

風寒所引起的咳嗽、咽喉不適與便溏者不宜。

桂皮山藥燜排骨



經濟型的補腎美味。

肉桂皮

口味 濃郁
人數 3人份
廚藝 煎、燜
廚具 炒鍋



食材

肉桂皮5~10克，鮮淮山250克，排骨250克，生薑、花生油、食鹽、生粉、生抽適量。

做法

- ❶ 鮮淮山切段；排骨斬件，用食鹽、花生油、生粉、生抽醃製10分鐘。
- ❷ 熱油起鍋，爆香生薑、肉桂皮，再放入排骨香煎至微黃。
- ❸ 放入鮮淮山翻炒，加適量清水，大火燒開後，轉小火燜焗10分鐘濃縮湯汁。最後轉大火收汁，調味即可。

專家點評

山藥，味甘、性澀，能補不足，固腸胃，止瀉痢。肉桂皮能緩解脾虛濕盛所致的食慾差與腹瀉，是最早被人類使用的香料之一。兩者作為輔料燜排骨，不僅香味濃郁誘人，而且能溫補脾腎，緩解胃脘隱痛不適、噁心欲嘔、腹瀉便溏、疲倦乏力、腰膝酸軟、夜尿頻等症狀，適合脾腎兩虛人士或貪涼所致的胃腸不適者食用。

小貼士

脾虛明顯者可加生薑30克。



甜醋花生黑豆



「補腎活血，留住美麗」
女人的美容方。

口味 酸甜
人數 3 人份
廚藝 燜
廚具 蒸鍋、砂鍋

黑豆



食材

黑豆200克，花生200克，甜醋約300毫升，生薑100克。

做法

- 👉 生薑拍碎；黑豆、花生隔水蒸20分鐘備用。
- 👉 甜醋入鍋加熱後，放入所有食材小火燜10分鐘，待食材吸收甜醋後即可食用。

專家點評

《本草備要》載黑豆「甘寒色黑，能補腎鎮心，活血解毒」，有補腎活血、黑髮與抗衰老的功效。花生能補脾潤肺。甜醋又名苦酒，有消食開胃、活血行氣之效。這道膳食既能補臟腑又能行氣血，改善面色萎黃、頭髮早白、皮膚乾燥、食慾欠佳等症狀，適合愛美女士及年老體虛之人食用。同時，作為餐前小吃，更是三五知己品酒閒聊的「標配」。

小貼士

進食豆類易出現腹脹者，可調整黑豆、生薑用量比為1:1。

紫菜



廚具 人 口
藝 數 味
湯 煲 3 鮮
鍋 人 份 香



家人牙齒不給力，也能品出美味來。

雞湯豆腐



食材

雞骨架1個，生薑3片，豆腐2塊（或豆腐花2碗），蝦米、蔥花、紫菜、胡椒粉、食鹽適量。

做法

- 鍋裡加水煮沸，放入雞骨架和生薑，煲1小時後，撈起骨架，留湯備用。
- 豆腐切塊，連同蝦米一起放入雞湯內，煲3~5分鐘。再加入蔥花和紫菜，撒上胡椒粉，食鹽調味即可。

專家點評

豆腐口味清淡，富含優質蛋白且脂肪含量極低，是很好的肉類替代品。蝦米味道鮮美。紫菜低脂、低熱量、高纖維。三者搭配雞湯，成就一道鮮美、營養高的家常菜，特別適合於口牙不適、食慾欠佳的老年人，又適合於口腔疾病急性發作時食用。

小貼士

蝦米、紫菜含鈉較高，高血壓者應控制攝入量。豆腐性寒，脾胃虛寒者應少吃，或多加胡椒與生薑。



潤肺利咽湯



病人咳嗽，醫生頭痛，為燥咳的您推薦個食療方。

口味 甘甜微澀

人數 3人份

廚藝 煲

廚具 湯鍋



食材

玉竹20克，沙參20克，羅漢果1/5個，陳皮1瓣，豬脰350克，食鹽適量。

做法

☞ 陳皮浸泡切絲；豬脰切塊焯水備用。

☞ 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

玉竹味甘、性平，能補中益氣、潤心肺。沙參補肝肺之陰而去其虛火。羅漢果性涼、味甘，具有清肺利咽、化痰止咳、潤腸通便的功效，素有「良藥佳果」美譽。搭配順氣化痰的陳皮，本湯膳潤肺利咽，順氣止咳，能緩解咽乾不適、乾咳無痰、皮膚乾燥等症狀，適合為秋燥所傷、長期吸煙、熬夜的人群保健食用。

小貼士

此湯性涼，寒咳者不宜。氣虛、陽虛體質者不作推薦。



潤膚紅顏羹

食材

銀耳半朵，雪梨半個，鮮百合100克，紅棗5顆，冰糖適量。

做法

- ☞ 銀耳泡發剪開；紅棗去核；雪梨去芯切塊。
- ☞ 把所有食材放入燉盅內，加入適量清水，隔水燉1小時即可。

專家點評

雪梨能滋潤臟腑。銀耳，過去的王公貴族都將其視作「延年益壽之品」，其性平、味甘淡，具有強精補腎、補氣潤腸、美容嫩膚、延年益壽的功效。百合潤肺之餘，能收斂心神。搭配甘甜、補益氣血的紅棗，本羹清潤滋補，養顏又養心，能改善面色萎黃、便秘、皮膚乾燥或咽乾鼻燥等諸般乾燥的症狀，適合於愛美女士、陰虛火旺及素食人士食用。

小貼士

體重超標、血糖升高者去糖。痰濕、氣虛、陽虛者不作推薦。



潤肺養顏，補血養心潤燥。

口味 甘甜
人數 3人份
廚藝 燉
廚具 燉盅

銀耳





大汗不夠氣？一碗坐月子、
加班人士的滋補靚湯。

口味 甘微澀
人數 3人份
廚藝 煲湯
廚具 湯鍋



五指毛桃

食材

靈芝30克，五指毛桃100克，枸杞子30克，
老母雞半隻（約750克），食鹽適量。



靈芝

補氣安神湯

做法

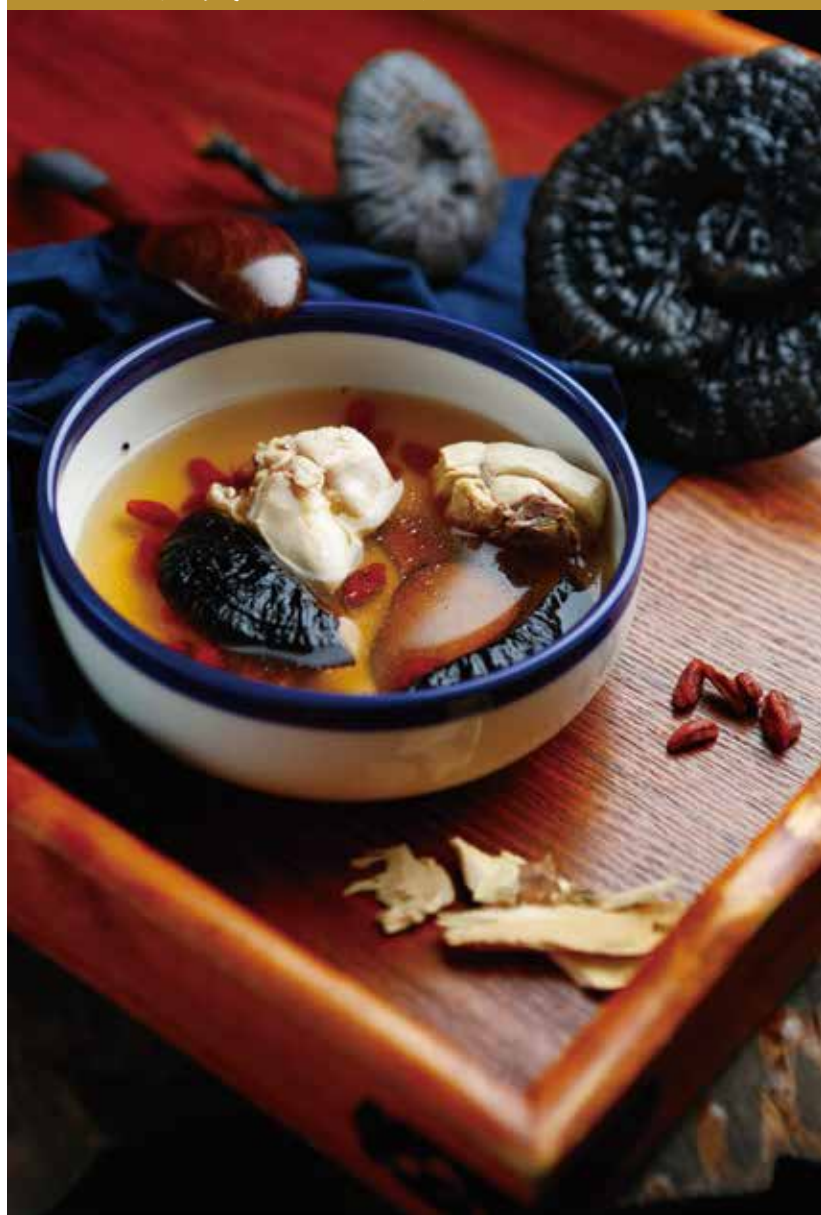
- 靈芝斬塊；老母雞斬件洗淨，焯水備用。
- 鍋內加水煮沸，放入所有食材，大火燒開轉小火煲1.5小時，調味即可。

專家點評

靈芝，古時有「仙草」之美譽，能補氣安神，延緩衰老與提高免疫力。五指毛桃性微溫、味甘，具有健脾化濕、行氣化痰的功效。枸杞子性甘平，能滋陰益肝腎。該藥膳能氣陰雙補，可改善精神疲憊、汗多氣短、心悸心慌、心煩失眠等症狀，適合產後坐月子，用腦過度，氣虛、陽虛體質人群食用。

小貼士

五指毛桃為國醫大師鄧鐵濤教授所推崇，有「南芪」之美譽。其健脾補氣之力同黃芪，卻不易引起上火、燥熱等不適。



醉蝦



補腎抗疲勞。

河蝦

廚具	廚藝	人數	口味
炒鍋	煎、燜	3人份	濃郁



食材

河蝦500克，黃酒200克，生抽、米醋、花生油適量。

做法

🍷 河蝦用黃酒泡30分鐘後撈起，黃酒留用。

🍷 熱油起鍋，把河蝦煎至變色，加入適量黃酒、生抽及米醋燜15分鐘即可。

專家點評

醉製是中國烹調技法之一，加上米醋燜燒，使得蝦殼酸化酥軟，可帶殼食用。入口鮮美香醇，也可令蝦殼中的鈣質溶於酒、醋當中，易於吸收。醋具有消食開胃、活血行氣的作用。蝦性甘溫，補腎壯陽而抗衰老，其營養價值高，能增強人體的免疫力和性功能。本膳食尤其適宜於中老年人及腎虛人群食用。

小貼士

海鮮過敏者不宜。

補血安神茶



補血安神忘憂愁。

口味 酸甘

人數 3人份

廚藝 煮

廚具 砂鍋

茯神



烏梅



乾桂圓肉



食材

鮮桂圓肉20克（乾品5~10克），茯神15克，烏梅2顆，紅棗5顆。

做法

❦ 食材洗淨，紅棗去核。

❦ 鍋內加水煮沸，放入食材，小火煮20分鐘即可。

專家點評

桂圓肉又名龍眼肉，性甘溫，養心補血，能調理思慮過度而耗傷氣血所致的健忘、驚恐不安。茯神較茯苓更側重於寧心安神。烏梅能收斂虛火。秋季易悲，用桂圓肉、茯神、烏梅搭配養血的紅棗煮一道安神茶，能緩解情緒不暢、心煩失眠、心慌心悸等症狀，適合於陰血不足的人群或大眾保健食用。

小貼士

烏梅味酸，多食損齒傷筋，症見噯氣反酸等消化道潰瘍者不宜。喜歡甜品或覺口感太酸，可酌量加桂圓肉或冰糖。



一天處暑寫秋涼
入目田疇橫稻黃



處暑





處暑為秋季的第二個節氣。「處，去也，暑氣至此而止矣。」「處」有躲藏、終止之意，一如古人所言。此時如暑天般的炎熱逐漸消失，氣溫開始轉涼。我國大部分地區將迎來秋高氣爽的天氣，早晚涼爽，晝夜溫差漸大。

代表寓意：炎熱暑天結束。

節氣開端：每年8月23日前後。

氣候特點：暑熱逐漸消退，氣溫開始轉涼。

節氣養生：處暑，意味着暑熱遠去，涼爽到來。「處暑無三日，新涼直萬金」，適時外出遊玩，能愉悅身心。起居上，堅持早睡，鞏固養護陽氣。可晨跑、散步、打拳等以舒展肺氣。飲食避免辛辣刺激，減少寒涼之品的攝入，以滋潤、清養之品為要，以減秋燥之不適。

推薦食材：冬瓜乾、姬松茸、青提子、黑提子、車厘子。

推薦藥膳：五色果汁、冬瓜乾蒸排骨、姬松茸蒸雞。



處暑

香菇豆腐湯



香滑可口，一碗老少咸宜的湯。

口味 鮮香
人數 3人份
廚藝 煮
廚具 砂鍋

香菇



食材

香菇3朵，豆腐1塊，紅蘿蔔1個，榨菜、茼蒿、生薑、蔥、花生油、食鹽適量。

做法

- 🌀 香菇切片；紅蘿蔔切滾刀段；蔥切段；豆腐冷凍後切小塊備用。
- 🌀 熱油起鍋，爆香生薑、香菇及紅蘿蔔，再加入適量清水煮沸，入豆腐小火煮20分鐘。
- 🌀 加入榨菜煮5分鐘，加食鹽調味，撒上茼蒿與蔥即可。

專家點評

《隨息居飲食譜》載豆腐「甘涼，清熱潤燥，生津解毒，補中寬腸，降濁」，它不僅低脂肪，有豐富的優質蛋白，而且還富含鈣，是不錯的補鈣來源。香菇能開胃，有助於提高機體的免疫力。搭配紅蘿蔔、榨菜、茼蒿、生薑與蔥，成就一道香滑可口且易於吸收的素菜，非常適合應酬過多的人士、老人和「小胖孩」食用。

小貼士

豆腐冷凍後更美味。口味清淡者，可在榨菜和食鹽之間二選一。



鮮淮山



食材

鷓鴣1隻，花旗參15克，鮮淮山150克，陳皮1瓣，食鹽適量。

做法

- 鷓鴣去臟洗淨，花旗參切片，鮮淮山切塊，陳皮浸泡切絲。
- 把所有食材放入燉盅內，加適量開水，隔水清燉1.5小時，調味即可。

專家點評

《隨息居飲食譜》載鷓鴣「甘溫，利五臟開胃，益心神」，能補五臟之虛。花旗參又名西洋參，味甘、性寒，具有益氣養陰的功效。山藥能補脾肺而治虛勞久咳。搭配順氣化痰的陳皮，蘊含中醫學理「培土生金」之意。該湯膳能補益脾肺、順氣化痰、強化體質，適合轉季咳嗽或肺病緩解期人群食用。

小貼士

鷓鴣性熱，濕熱體質者不宜多食。兒童宜用太子參代替花旗參（15~20克）。不耐花旗參者，可用黨參（15~20克）替代。

健脾固肺湯



久咳可治脾，培土以生金。

口味 甘香
人數 3人份
廚藝 燉
廚具 燉盅

花旗參





「品生活五色」，適知己
暢談、週末聚會時。

口味 甘甜微酸
人數 3人份
廚藝 榨汁
廚具 榨汁機

五色果汁

黑提子



食材

青提子100克，黑提子100克，車厘子100克，雪梨1個，奇異果1個，檸檬1片，蜂蜜適量。

做法

- ❦ 水果洗淨，車厘子去核；雪梨去皮、芯，切塊；奇異果去皮切塊。
- ❦ 把水果放入榨汁機中，打碎攪拌即可。
- ❦ 根據口感可加入檸檬與少許蜂蜜。

專家點評

五種水果均有較好的抗氧化作用。水果大都性偏寒涼，生吃不僅能清臟腑之熱，還能潤腸通便。嶺南初秋，暑熱未消，燥氣漸盛，在水果豐收的季節，果汁能清熱補水，適合於知己暢談、週末聚會時選擇。

小貼士

氣虛、陽虛及痰濕體質人群不宜；超重、血糖升高者不作推薦。



編委會

主 編 楊志敏

副主編 管樺樺 周 赫

編 委 李 雪 李穎文 張曉軒 張嘉文 林銘銘
林淑嫻 黃 鵬 黃靜梅 梁詠竹 譚健成

每日一膳 · 秋令節氣養生篇

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 978-962-14-6512-2

本書繁體字版由廣東科技出版社有限公司授權出版