



中醫食療智慧系列

主編◎楊志敏

每日一膳

冬令節氣養生篇



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。

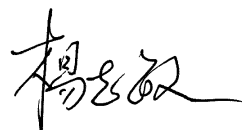
《每日一膳》專欄推出一年多的時間，從未中斷。很多讀者依單採購而從中獲益，這不啻為對我們團隊莫大的鼓勵，也是我們一直堅持下來的動力。在編寫的過程中，各種時令食材常常讓我想起兒時家鄉的味道。為了能使菜式豐富多樣，每到一個地方，我都留意當地的飲食特點；有機會嘗到新菜，就研究大廚們的配搭；每到季節轉換，則到市場轉轉，看看有什麼當令的食材，尋找新靈感；在研讀中醫方書或古代養生飲食專著時，也試着結合現代人生活特點，把其轉變成可烹調成膳的配方。

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



立冬



茶樹菇無花果瘦肉湯 5

黑木耳炒淮山 6

北芪燉羊肉 7

水果蘿蔔清湯 8

青鴨羹 9

高良薑粥 10

補虛潤腸湯 11

烏雞湯 12

西洋菜煲生魚 13

精參養血湯 14

羊骨湯 15

紅棗桂圓小米粥 16

香菇荷蘭豆炒瘦肉 17

溫陽補血湯 18

海底椰燉雞湯 19



小雪



- 當歸補血羊肉湯 23
排骨臘味薑茸焗飯 24
羊蠍子湯 25
肉桂生薑柿子茶 26
紅荔茶 27
清燥茶 28
牛肉湯泡鍋巴 29
燒脊骨 30
夾沙肉 31
紅蘿蔔生薑燜羊肉 32
養胃紅棗盒 33
辣香雞 34
烏雞酒 35
香蒜魚 36
胡椒核桃煲雞 37



大雪



- 百歲酒 41
茶香骨 42
洋葱炒羊肉片 43
天地人補元湯 44
胡桃夾男士茶 45
茶香雞 46
胡椒生蠔湯 47
益母茶 48
化痰陳皮飲 49
砂鍋焗南瓜 50
三紅茶 51
清湯山藥牛腩 52
蠔豉燜蘿蔔 53
當歸補血焗乳鴿 54
鹽焗肉桂豬腰 55



冬至



- 紅杞養顏烏雞湯 59
- 當歸生薑羊肉湯 60
- 酒煮雞雜 61
- 酒釀杞子蛋白羹 62
- 核桃栗子豬腰湯 63
- 馬蹄竹蔗浸羊肉片 64
- 陳皮小米粥 65
- 田七紅參雞湯 66
- 大力牛膝湯 67
- 黃酒煮雞 68
- 石斛陳皮生薑煲水鴨 69
- 黑豆熟地鮑魚湯 70
- 香菇豆芽玉竹素高湯 71
- 大白菜豆腐煲五花腩 72
- 核桃芝麻枸杞糊 73

小寒



- 白胡椒煲豬肚湯 77
- 核桃淮山豬蹄筋湯 78
- 魚羊鮮湯 79
- 淮山紅棗蒸排骨 80
- 生曬參燉雞 81
- 祛風止痛魚頭湯 82
- 南北杏清肺湯 83
- 馬蹄肉餅 84
- 黑豆煲牛尾 85
- 溫養粥 86
- 粉葛赤小豆魚湯 87
- 益氣活血養心湯 88
- 臘八粥 89
- 淮山桂圓杞子燉牛腩 90
- 黑豆生薑甜醋燜豬手 91





大寒



藥膳糯米飯	95
番茄洋葱羊骨湯	96
陳皮普洱薑母茶	97
暖心雞蛋茶	98
清潤火鍋湯	99
藥膳鳳爪	100
核桃蓮子紅棗豬心湯	101
健脾開胃湯	102
蘋果蜜棗煲豬脰	103
蓮藕鯉魚煲排骨	104
堆金積玉	105
蠔豉青欖煲瘦肉	106
鹹檸檬蒸魚腩	107
健脾祛濕湯	108
北芪黨參燉兔肉	109
桂圓紅棗紅糖薑茶	110
跋 藥食同源	111

冬季
食養

冬季

食養智慧

冬季，有立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒六大節氣，是陽氣封藏休養的季節。人當順自然之道，斂藏陽氣。此時宜靜不宜動，宜補不宜清，以藏陽氣，則可順度寒冬，以求來年安康。

立冬，代表冬季的來臨。飲食上，多吃溫熱補益的食物，如羊肉、烏雞、北芪等。因秋季剛過，冬季初來，仍有燥意，飲食上可搭配滋陰潤燥之物，如蘋果、雪梨等。

小雪，氣寒而將雪矣，地寒未甚而雪未大。此時北方降雪，南方天氣陰冷晦暗。可多吃補益之品，增大進補的力度。

大雪，陰冷難耐，氣溫大降而易血流不暢，溫陽補益之餘，可搭配活血通絡之品如田七、川芎等。

冬至，「冬至一陽生，氣始於冬至。」陽氣初生於冬至，素有「三九天灸」以養陽，就來源於此。膳食補益之餘，穀果素葷搭配得當，攝取助脾胃運化之品，則可舒暢氣機，孕養陽氣。

小寒，氣溫極低，陰邪鼎盛。補益之餘，配以辛熱之品如白胡椒、川芎等以驅寒逐邪。

大寒，為冬末，寓冬天即逝，春天將臨。不易過飽過膩，多吃蔬果如番茄、大白菜、油菜、蘿蔔等，健脾益胃，平度冬末以迎春天。

冬季萬物休整，天地陽氣深藏於地，人體亦然。此時陽氣儲蓄得當，則為重事。易早睡晚起，防寒保暖。合理進補，循「冬藏」養生之道，斂藏得益，避免透支，來年則可意氣風發。

细雨生寒未有霜
庭前木叶半青黄



立冬





立冬為冬季的第一個節氣。古人認為，冬者終也，立冬之時，萬物終成，故名立冬也。立冬時節，秋收之物已收曬完畢，收藏入庫，動物亦藏身避寒以冬眠。故立冬不僅代表着冬天的來臨，更有萬物收藏、規避寒冷之意。

代表寓意：冬季的開始。

節氣開端：每年的11月7日或8日。

氣候特點：尚存餘熱，寒潮時發。

節氣養生：立冬處於秋去冬來之時，冷空氣頻繁南下，北風凜冽，伴隨而至的雨水更是加快了降溫的速度。立冬的寒風冷雨和春天的和風細雨相比，更容易使人沾惹風寒。故日常穿衣應增減得當，必要時可用絲巾、圍巾等保護頸背，美觀之餘也能去寒就溫。情緒上不宜過激，以靜息、舒緩為主，以順自然潛藏之勢。飲食上以清補為主，不宜急補，應循序漸進，配以滋陰潤燥之品，以免上火。

推薦食材：淮山、木耳、茶樹菇、無花果、海底椰等。

推薦藥膳：茶樹菇無花果瘦肉湯、黑木耳炒淮山、海底椰燉雞湯等。



立冬

茶樹菇無花果瘦肉湯



降脂調血壓，清甜老少宜。

口味 清甜

人數 3人份

廚藝 煲

廚具 湯鍋

茶樹菇



乾無花果



食材

豬瘦肉250克，茶樹菇50克，乾無花果2~3顆，生薑3片，食鹽適量。

做法

- ◆ 豬瘦肉切塊洗淨，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小時，調味即可。

專家點評

茶樹菇性平、甘溫，有利尿滲濕、平肝健脾的功效，對於調控血壓和血脂有一定作用。無花果含有多種營養成分，能潤腸通便、降血脂。本湯品特別適合血脂高、血壓高、大便不通的人群食用。



預防心腦血管疾病，
一款家常菜幫到你。

黑木耳



廚具 炒鍋
廚藝 炒
人數 3人份
口味 清爽

食材

鮮淮山300克，乾黑木耳50克，核桃肉100克，紅燈籠椒、綠燈籠椒、生薑、蔥、大蒜、生粉、食鹽、花生油適量。

做法

- ◆ 鮮淮山去皮切片，乾黑木耳泡發、焯水，生薑切片，蔥切段，大蒜切粒，紅、綠燈籠椒切塊備用。
- ◆ 熱油起鍋，爆香生薑、蔥、大蒜，再放入鮮淮山、黑木耳、核桃肉、紅燈籠椒、綠燈籠椒翻炒。
- ◆ 生粉兌適量冷水混勻，慢慢加入鍋中，大火翻炒，調味即可。

專家點評

黑木耳能益氣通便，補血止血；其有效成分具有抗凝作用，能阻止血液中的膽固醇在血管上沉積和凝結。鮮淮山味甘、性平，補而不膩，又能充當主食。其與核桃肉相配，具有補脾養肺、固腎益精的功效，特別適合老年人及心血管疾病高發人群食用。

黑木耳炒淮山





北芪煨羊肉



溫陽益氣最抗衰。

口味 香濃
人數 3人份
廚藝 煲
廚具 砂鍋



北芪

食材

羊肉300克，北芪30克，生薑3~5片，枸杞子、蔥花、食鹽適量。

做法

- ◆ 羊肉切塊，洗淨焯水，並用生薑及食鹽醃製備用。
- ◆ 鍋內加水煮沸，放入所有食材，小火煲50分鐘，起鍋時撒上蔥花，調味即可。

專家點評

羊肉性溫，具有補腎壯陽、溫補脾胃、益血養肝的功效，是絕佳的保健品。北芪性微溫、味甘，具有益氣固表的作用。以北芪補氣，羊肉補形，成就一道冬季補益養生的佳品。推薦陽虛、氣虛體質，汗多怕風、手足不溫的人群食用。

小貼士

濕熱體質的人群不作推薦。

蘋果



廚具 湯鍋
廚藝 煲
人數 3人份
口味 清甜

雪梨



節日大魚大肉，平時煙酒過多，清湯保健適合你。

水果蘿蔔清湯



食材

蘋果 1 個，雪梨 1 個，白蘿蔔半個，生薑 3 片，紅棗 1 顆，食鹽適量。

做法

- ◆ 將蘋果、雪梨及白蘿蔔切塊，備用。
- ◆ 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

蘋果性味溫和，具有促進胃腸蠕動、降低膽固醇、增強體力和抗病能力等作用。雪梨性涼、味甘微酸，具有生津潤燥、清熱化痰的功效。白蘿蔔行氣消食、開胃健脾。生薑溫中和胃，調和雪梨的寒性。此湯品適合大眾保健食用，也是素食者的不錯選擇。

小貼士

白蘿蔔能抵消人參的功效，故不推薦與人參同吃。



青頭羹



利尿除濕排毒的佳品。

口味 清甜
人數 3人份
廚藝 燉
廚具 湯盅

草果



食材

青頭鴨1隻，草果3粒，赤小豆150克，枸杞子、蔥、食鹽適量。

做法

◆ 食材洗淨，將枸杞子、草果及赤小豆填入青頭鴨腹部，加水慢火清燉1小時，至鴨肉熟透，起鍋時撒蔥，調味即可。

專家點評

《本草綱目》中有記載青頭鴨有清熱、排毒、滋陰、補肺、潤燥、養顏的作用。赤小豆性平、味甘酸，利水除濕；草果性溫、味辛，燥濕除寒，並能調和青頭鴨的寒性。該湯品有緩解水腫的功效，大眾也可作利尿除濕排毒之品食用。

小貼士

可加入生薑以加強溫中除濕的作用。

赤小豆





暖胃一碗粥，冷痛自消退。

高良薑粥

口味 微辛
人數 3人份
廚藝 煮
廚具 砂鍋

食材

高良薑10克，大米80~100克，食鹽適量。

做法

- ◆ 高良薑切碎入鍋，加清水煮沸，轉小火煮20分鐘後，撈出薑渣。
- ◆ 放入大米，煮至大米熟爛，調味即可。

專家點評

高良薑性熱、味辛，歸脾、胃兩經，具有溫胃散寒、消食止痛的功效。搭配養胃和胃的大米煮成粥品，特別適合平素腹部冰冷、食冷腹痛、腹瀉等脾胃虛寒的人群食用。

小貼士

陰虛有熱、胃火旺盛者不宜。



肉蓯蓉

補虛潤腸湯



腎虛便秘難啟齒，
補虛增津是關鍵，
腰酸耳鳴試一試，
大眾保健也可以。

口味 甘香
人數 3人份
廚藝 煲
廚具 湯鍋

枸杞子



食材

豬脰250克，肉蓯蓉30克，當歸25克，
枸杞子15克，蔥花、食鹽適量。

做法

- ◆ 豬脰切塊洗淨，焯水備用。
- ◆ 鍋內加入水煮沸，放入所有食材，大火燒開轉小火煲1.5小時，起鍋時撒上蔥花，調味即可。

專家點評

肉蓯蓉是名貴中藥材，素有「沙漠人參」之美譽，有極高的藥用價值。其性溫、味甘，有補腎陽、益精血、潤腸道的功效。當歸性溫、味甘辛，補血和血、潤燥滑腸。枸杞子滋補肝腎、養血明目。本湯品尤其適合易疲勞、頭暈目眩、遺精耳鳴、腰膝酸痛、腸燥便秘、精血不足的人群食用。

小貼士

便溏與濕熱體質者不宜。





冬日暖身湯，溫中除寒濕。

口味 辛香

人數 3 人份

廚藝 煲

廚具 湯鍋

草果



食材

烏雞1隻（約1500克），高良薑5克，陳皮1瓣，草果2粒，胡椒、食鹽適量。

做法

- ◆ 胡椒與草果適當打碎備用；烏雞去臟斬件，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。

高良薑



烏雞湯

專家點評

烏雞性味甘平，有補虛勞羸弱的功效。高良薑溫胃散寒、消食止痛。草果性溫、味辛，燥濕除寒、消食化食。搭配行氣理氣的陳皮；和溫中散寒的胡椒，使整個湯品溫補清潤，特別適合陽虛體質、心腹冷痛、舌根苔膩難退的人食用。

小貼士

陰虛有熱、胃火旺盛者不宜。

西洋菜煲生魚



健脾利水，促進傷口癒合，
一定要試試這款靚湯。

廚具	廚藝	人數	口味
煎鍋、湯鍋	煎、煲	2-3人份	清甜

蜜棗



食材

生魚1條（約500克），西洋菜300克，
蜜棗3顆，陳皮2瓣，薑汁酒250毫升
（1碗），生薑片、食鹽、花生油適量。

做法

- ◆ 生魚去臟洗淨，瀝乾；西洋菜洗淨備用。
- ◆ 熱油起鍋，放入生魚煎至兩面金黃。
- ◆ 往煎鍋中加入薑汁酒和適量溫開水，煮5分鐘後，連魚帶湯同所有食材一起放入湯鍋內，大火燒開轉小火煲1.5小時，調味即可。

專家點評

生魚又叫黑魚，肉質細膩、味鮮，刺少肉多，能補脾利水、去瘀生新，適合有傷口或術口未能癒合者食用。西洋菜又叫豆瓣菜，具有清熱止咳、清燥潤肺、化痰止咳、利尿的功效。本湯品健脾利水、清熱潤燥，除了適合傷口未癒的人士，也適合脾虛濕鬱化熱，而見消化不良、口氣重、小便色黃等症狀的人群食用。

小貼士

疤痕體質者慎食。薑汁酒可自製：生薑剝茸裝入紗袋，放入碗中，倒入適量米酒浸泡1天，去掉紗袋，即製成薑汁酒。



陳皮





滋陰補血又益氣，陰血兩虛最適宜。

廚具 湯鍋
廚藝 煲
人數 3人份
口味 濃郁

黃精



食材

豬蹄 250 克，黃精 15 克，黨參 15 克，紅棗 5 顆（去核），砂仁 3 粒（打碎），食鹽適量。

做法

- ◆ 豬蹄斬件洗淨，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

黃精性平、味甘，具有補氣養陰、健脾潤肺、益腎等功效。黨參補中益氣、健脾益肺，紅棗益氣養血，砂仁理氣健胃防滋膩。搭配豬蹄煲湯，湯味濃郁，適合月經量少、面色蒼白、氣血不足的人士食用。

小貼士

脾胃虛弱、痰濕體質的人群少食。

精參養血湯

砂仁





補腎能壯骨，溫陽散寒氣。

羊骨湯

廚具 湯鍋
廚藝 煲
人數 3人份
口味 香濃

食材

羊骨500克，白蘿蔔1個，草果2粒，陳皮1瓣，生薑3片，紅棗、胡椒、食鹽適量。

做法

- ◆ 羊骨斬件洗淨，焯水；白蘿蔔切塊；草果、胡椒打碎備用。
- ◆ 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

羊骨性味甘溫，入脾腎兩經，具有補腎壯骨，溫中驅寒的功效。搭配白蘿蔔行氣消食；草果溫中除寒；陳皮行氣理氣；生薑、胡椒溫中和胃。整個湯品鮮美味香，特別適合關節寒凝不利及冷痛腫脹的人士食用。

小貼士

陰虛有熱、胃火旺盛者不宜。



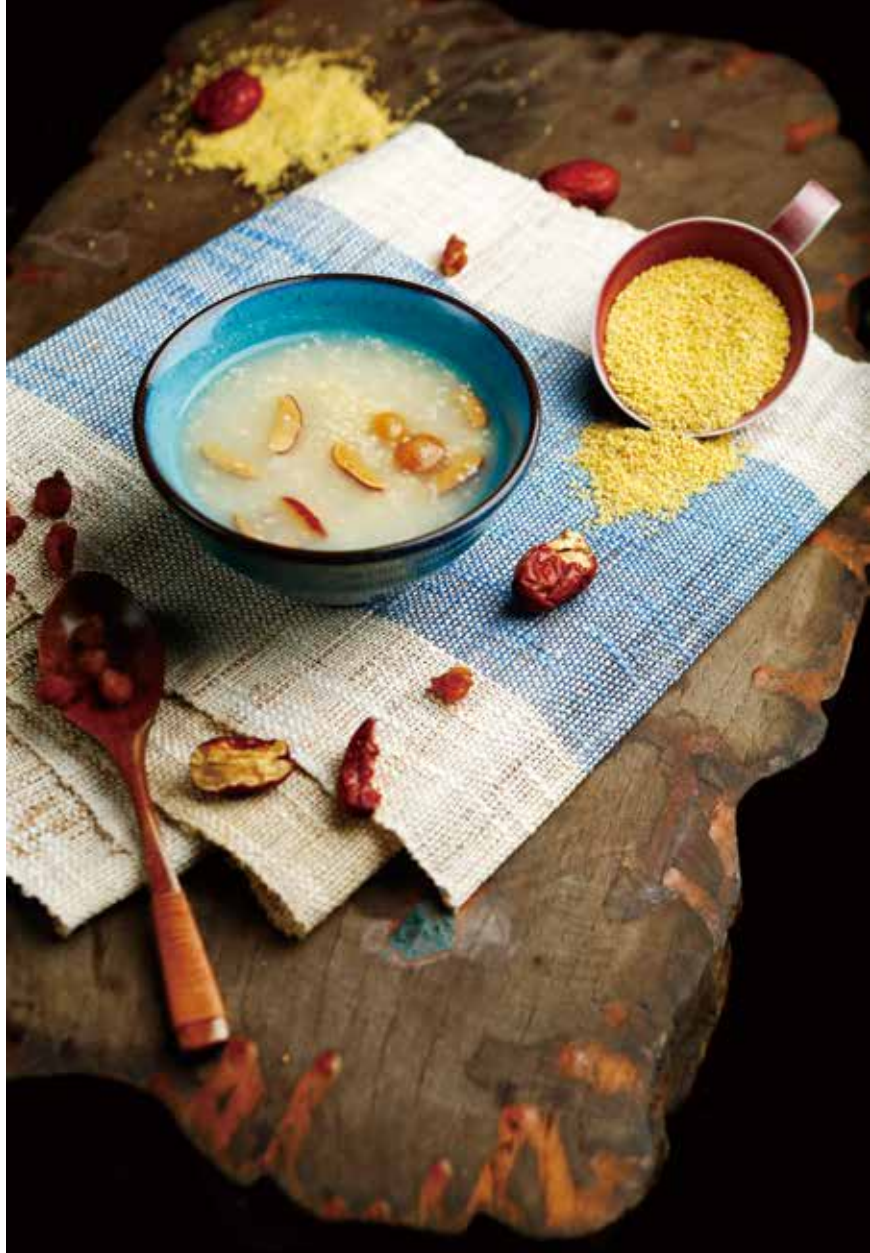
紅棗桂圓小米粥



益氣養血、安神定志，是氣血不足、失眠多夢人群的選擇。

口味 清甜
人數 3人份
廚藝 煮
廚具 砂鍋

桂圓肉



食材

小米100克，紅棗3顆（去核），桂圓肉（龍眼肉）15克，食鹽適量。

做法

- ◆ 小米浸泡半小時；紅棗切絲備用。
- ◆ 鍋內放入所有食材，加適量清水煮沸後，轉小火煮40分鐘，調味即可。

專家點評

紅棗補中益氣、養血安神，桂圓肉補血、安神定志，小米養護脾胃、補中益氣。各物成粥，特別適合氣血虧虛、失眠多夢的人群食用。

荷蘭豆



增強免疫，軟化血管，
清清淡淡，家常小炒。

香菇荷蘭豆炒瘦肉

口味 清爽
人數 3 人份
廚藝 炒
廚具 炒鍋

黑木耳



食材

豬瘦肉100克，荷蘭豆200克，乾黑木耳50克，香菇5朵，紅燈籠椒、白酒、花生油、食鹽、生抽適量。

做法

- ◆ 豬瘦肉洗淨，切絲；香菇泡發，去蒂切片；乾黑木耳泡發；紅燈籠椒切片，荷蘭豆去筋絡，洗淨同黑木耳焯水備用。
- ◆ 熱油起鍋，放入香菇、黑木耳、豬瘦肉爆炒3分鐘後，加入荷蘭豆、紅燈籠椒片繼續翻炒，再加少許白酒、生抽、食鹽調味，炒勻即可。

專家點評

香菇和荷蘭豆含有多種維生素及蛋白質，營養極其豐富，而且能夠促進新陳代謝，增強機體免疫力。黑木耳有軟化血管作用。與豬瘦肉同炒，味道清香，口感清脆，適合大眾食用。

桂圓肉



廚具 燉盅
廚藝 燉
人數 3人份
口味 濃郁



冬令時節腰膝酸，頭暈耳鳴夜尿多，
腎虛陽虛要進補，此款燉湯少不了。

溫陽補血湯



食材

鹿肉 100 克，豬瘦肉 100 克，巴戟天 15 克，枸杞子 15 克，桂圓肉 15 克，陳皮 1 瓣，栗子 2 顆，食鹽適量。

做法

- ◆ 鹿肉、豬瘦肉切塊，洗淨焯水備用。
- ◆ 把所有食材放入燉盅內，加適量溫開水，隔水清燉1.5小時，調味即可。

專家點評

巴戟天性微溫、味辛甘，具有補腎陽、強筋骨、祛風濕的功效。鹿肉性溫、味甘，能益氣血、補腎精。枸杞子滋腎養肝；桂圓肉養血安神。整個湯品溫陽補腎，尤其適合頭暈耳鳴、腰酸膝軟、夜尿頻多的腎虛人士食用。

巴戟天



海底椰燉雞湯



天氣乾燥潤一潤，滋陰雞湯來一盅。

口味 清甜
人數 3 人份
廚藝 燉
廚具 燉盅



食材

雞半隻（約 750 克），海底椰 25 克，玉竹 15 克，生薑 3 片，食鹽適量。

做法

- ◆ 雞斬件洗淨，焯水備用。
- ◆ 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

海底椰果肉淡而潤，搭配玉竹，具有滋陰潤肺、清熱止咳的功效。配以溫中和胃的生薑和益氣補虛的雞肉製成本湯膳，其可滋陰補虛、止咳潤燥，適合大眾食用。

雲暗初成霰點微
後聞簌簌灑窗扉



小雪





小雪為冬季的第二個節氣。古人認為，斯時天已積陰，寒未深而雪未大，故名小雪。此時天氣寒冷，雨水遇寒氣而化雪；雖然為雪，雪仍未大，故稱小雪。

代表寓意：嚴寒的開始。

節氣開端：每年的11月22日或23日。

氣候特點：寒潮頻發，雨雪夾雜。

節氣養生：小雪之時，萬物逐步轉為閉藏之態，應早臥晚起，睡眠充足，防寒保暖。白天天晴之時，可戶外緩緩步行，促氣血運行以防感冒。心神寧靜，安和不躁，暢達情志，則可精氣神內守而不散。飲食以立冬為基，增以溫補、溫潤之品，以助陽氣斂降。

推薦食材：紅棗、生薑、羊肉、桂圓肉、胡椒、核桃等。

推薦藥膳：紅荔茶、紅蘿蔔生薑燜羊肉、養胃紅棗盒、胡椒核桃煲雞等。





當歸補血羊肉湯



補益氣血，扶正固本，尤其適合怕風畏寒、手足不溫的人士。

口味 香濃
人數 3人份
廚藝 燉
廚具 燉盅

北芪



食材

羊肉250克，當歸30克，北芪30克，紅棗3~5顆，生薑3~5片，食鹽適量。

做法

- ◆ 羊肉切塊焯水；紅棗去核備用。
- ◆ 把所有食材放入燉盅內，加入溫開水，隔水清燉1.5小時，調味即可。

專家點評

當歸性溫、味甘辛，具有補血和血、調經止痛、潤燥滑腸的功效。北芪性溫、味甘，能補氣生津、補氣生血。紅棗益氣養血。羊肉溫補脾胃、補血溫經。四物燉湯，補益氣血、溫陽健脾，特別適合身體虛弱、怕風畏寒、面色蒼白、手足不溫的人士食用。

小貼士

濕熱體質不作推薦。

排骨臘味薑茸焗飯



美味家常焗飯，
健康溫暖一家。

口味 清香
人數 3人份
廚藝 焗
廚具 電飯鍋、砂鍋



食材

排骨 150 克，臘腸 3 條，
臘肉少許，大米 150 克，
生薑 20 克，菜心、花生
油、食鹽適量。

生
薑



做法

- ◆ 排骨洗淨斬段，用花生油、食鹽醃製；臘腸、臘肉切小塊；菜心洗淨；生薑剁茸備用。
- ◆ 大米洗淨入鍋，加水煮飯。在米飯即將煮熟前 10 分鐘，放入排骨、臘腸和臘肉，再鋪上菜心和薑茸，焗至米飯熟透即可。

專家點評

排骨味道鮮美，含有大量磷酸鈣、骨膠原等，是補充鈣質的一個重要來源。搭配香濃的臘味、溫中和胃的生薑，使蒸飯味道獨特，美味惹人，適合冬日裏一家老少食用。

羊蠍子湯



強身健骨養肝腎，
補而不燥大眾宜。

口 味 香 濃
人 數 3 人 份
廚 藝 煲
廚 具 湯 鍋

馬蹄



食材

羊蠍子 500 克，紅蘿蔔 1 個，馬蹄 5 顆，生薑 3 片，陳皮 1 瓣，胡椒 20 粒，食鹽適量。

做法

- ◆ 紅蘿蔔切塊；胡椒粒打碎；羊蠍子斬塊，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

羊蠍子是羊的脊骨，為羊中精品，其肉香嫩而不膩，其骨多髓而不滑，其湯濃香而不羶。中醫認為，羊蠍子具有補腎養肝、強身壯體的功效。搭配紅蘿蔔、馬蹄、生薑和陳皮，以胡椒調味，不僅加強了溫補的力度，而且使湯味更加濃郁，補而不燥，適合大眾食用。

小貼士

濕熱體質者不宜。



編委會

主 編 楊志敏

副主編 張嘉文 林熾釗

編 委 韋舒妍 盧悅明 李 海 張曉軒 林銘銘
林淑嫻 范宇鵬 周 琴 原嘉民 管樺樺

每日一膳 · 冬令節氣養生篇

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 978-962-14-6513-9

本書繁體字版由廣東科技出版社有限公司授權出版