



樂齡好體質

強健體魄食療方

- 調理身體 • 預防失智 • 紓緩關節痛
- 通暢二便 • 防治都市病

芳姐 著



HEALTHY AGEING
Therapeutic recipes
for strength and wellbeing

樂齡好體質

強健體魄食療方

芳姐 著



作者簡介



芳姐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、蘋果新聞網、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》、《上班族每天養生法～飲出好體質》、《養護好體質～手術前後飲食自療》、《調理好體質～想要懷孕，就從吃對食物開始》。



序



香港人愈趨長壽，現時每五個香港人就有一位是六十五歲或以上的長者。隨着人們年紀越來越大，需要依賴醫療、福利和其他服務的機會亦相應提高，雖然現時醫學科技發達，老人殘疾者可能並不算太多，但活得越久健康越差是不爭的事實。有研究指，到 2046 年，香港已經徹底邁入老齡化社會，到時每三個人中就有一個 65 歲以上的老人，數字是頗驚人的！

老年體衰是人生必經的階段，隨着年齡不斷增長，中、老年人的臟腑功能開始減退，氣血津液亦有所不足，若年青時或壯年時期過度奔波勞碌，更可能遺留了一些病根，使衰退情況更為明顯。在這個迅速加劇的老齡化社會，如果想追求較為健康幸福的生活，活得有尊嚴，最好儘早作出準備，就從 30 歲以後就開始準備吧！例如保持適中的體重、注意飲食養生、遠離三高、加強體質鍛鍊、調整不良情緒等，都有助達到「健康樂齡」的目標。

擁有健康，才能展望未來，才能安渡晚年。儘管人老了體力已大不如前，但只要吃得下，睡得香，二便正常，健康應該差不到那裏去。作者本着實用的原則，設計了六十六款養生保健的食譜，有湯品、茶飲和家常小菜等，簡單易煮，美味可口，目的是希望讀者透過自然飲食調理，能及早預防都市病，改善不良體質，用合適自己的食療來舒緩身體發出的各種症狀，症狀改善了，身體自然更舒服、更健康。

目錄

6 預防三高

- 7 鮑汁花菇燜海參
- 10 洋葱炒甜彩椒
- 12 合掌瓜雲耳炒雞柳
- 15 鮮牛蒡冬菇燜栗子
- 18 蘆筍蘿蔔雞胸肉湯
- 20 淮杞粟米鬚豬橫脷湯
- 23 番茄豆腐丸子湯
- 26 竹笙響螺燉竹絲雞
- 28 荷葉決明菊花茶
- 30 桑椹山楂茶
- 32 紅棗黑木耳露
- 34 紅菜頭芹菜葉汁
- 36 苦瓜青蘋果汁
- 38 杜仲葉茶

40 調理二便

- 42 麻醬拌秋葵
- 44 京蔥燒海參
- 47 白果益智仁豬小肚湯
- 50 南瓜番薯松子仁濃湯
- 52 田貫草瘦肉湯
- 55 番茄芹菜小米飯
- 58 冬瓜海帶薏米水
- 60 清腸不老粥

62 改善痛症

- 65 粉葛瓜絡桑寄生豬脰湯
- 68 雙仁水鴨湯
- 71 杜仲淮山黑豆豬腰湯
- 74 人參田七雞胸肉湯
- 76 玉竹桑椹薏米白鴿湯
- 79 桑寄生牛大力黑豆豬骨湯
- 82 老桑枝桂枝赤芍湯
- 85 川芎白芷天麻魚頭湯
- 88 白芍木瓜甘草茶
- 90 香茅黃薑青蘋果水
- 92 白朮薑棗茶
- 95 牛油果碎蛋三文治
- 98 淮杞栗子粥



100 舒緩失眠

- 102 芹菜金針雲耳炒百合
- 104 玫瑰棗仁炒豬心
- 106 養心藕粉小米粥
- 109 三色藜麥蠔粒飯
- 112 蓮藕蓮子麥冬湯
- 114 合歡花豬肝瘦肉湯
- 116 玫瑰洋甘菊茶
- 118 薑棗圓肉茶
- 120 茉莉安神茶

122 預防失智

- 124 檸汁三文魚
- 126 松子仁西蘭花蘑菇
- 129 健康長壽雞
- 132 薑黃羅勒葉大魚頭湯
- 134 葛花解酒飲
- 136 護肺養生茶
- 138 刺五加杞子茶
- 140 炒黑豆葡萄乾茶
- 142 增智茶
- 144 藍莓蘋果奶

146 調養五臟

- 147 黑米粥
- 150 紫甘藍寧心湯
- 152 黃耆姬松茸蟲草花響螺湯
- 154 洋參麥冬蔬菜湯
- 156 雪耳蘋果鷓鴣湯
- 158 杞子菠菜豬肝湯
- 160 黑杞子桑椹茶
- 162 製首烏黑芝麻糊

164 英文翻譯

紅菜頭芹菜葉汁

Beetroot and Chinese
celery juice

■
預防
三高
■

材料 (2 人量)

紅菜頭 1 個
芹菜葉 5 克
涼開水 1 杯

做法

1. 紅菜頭洗淨後去皮，切成小塊；芹菜葉用涼開水浸洗淨。
2. 將全部材料放入攪拌器內，加入 1 杯涼開水，打成蓉即可供飲。

食療功效

有排毒養顏、防癌降壓的功效。

飲食宜忌

本品清甜可口。適合肥胖、貧血、三高症、高膽固醇、肝炎、習慣性便秘及癌症人士。一般人群可服，但血壓低者不宜。

認識主料



紅菜頭

有補血養顏、降壓、防癌的功效。



芹菜葉

有平肝降壓、祛風利濕、除煩消腫的功效；微有苦味，但其營養及療效較枝梗更佳。任何鮮榨蔬果汁最好即榨即飲，以增強療效。



■ 預防三高 ■

白果益智仁

豬小肚湯

Pork bladder soup with
gingkoes and Yi Zhi Ren



材料 (2~3 人量)

白果 10 粒
益智仁 10 克
覆盆子 10 克
生薑 2 片
豬小肚 2 個
海鹽 1/4 茶匙

做法

1. 豬小肚反覆用鹽搓洗淨，出水；白果去殼去芯；益智仁、覆盆子洗淨。
2. 全部材料用 6 碗水煮 1 小時成 3 碗，調味即可供服，飲湯吃白果、豬小肚。

食療功效

能溫腎助陽、固精縮尿。

飲食宜忌

本品清香。適合腎陽虛衰、尿頻、夜尿多、陽萎、遺精及帶下者。一般人群可服。

小貼士：尿頻的原因很多，最常見的為尿道感染，男性中、老年人尿頻的主要原因是前列腺肥大；尿頻亦是更年期婦女的常見症狀，有時候是精神與心理所引起。因此一旦出現尿頻，最好先看醫生作檢查，找出原因去治理，食療可收輔助治療之效。

認識主料



白果

能欽肺定喘、收澀止帶。

益智仁

有溫脾、暖胃、固氣、澀精的功效。

覆盆子

即曬乾的野莓，能補肝腎、縮小便、助陽固精。

豬小肚

即豬的膀胱，有清熱利濕、利小便、益脾補腎等功效。

川芎白芷 天麻魚頭湯

Fish head soup with
Chuan Xiong, Bai Zhi and Tian Ma





認識主料

川芎

能活血行氣、祛風止痛。

白芷

有散風除濕、通竅止痛、消腫排膿的功效。

天麻

能平肝熄風，鎮靜、鎮痛、抗驚厥。

大魚頭

有補腎益氣、強筋骨、暖脾胃、去頭暈、益腦髓的功效。



大魚頭

材料 (2~3 人量)

川芎 10 克
白芷 5 克
天麻 10 克
生薑 2 片
紅棗 4 粒
大魚頭 1 個
海鹽 1/4 茶匙

做法

1. 川芎、白芷、天麻浸洗；紅棗去核；大魚頭割洗淨。
2. 大魚頭用少許油煎至兩面金黃，加入其他材料，用 7 碗水煮 1 小時成 3 碗，調味後即可連湯料同食。

食療功效

能疏散風寒、祛風止痛。

飲食宜忌

本品香濃美味。適合感冒頭痛、偏正頭痛、頭暈、腹痛、月經不調、四肢麻木和面癱等人士。一般人群可服，陰虛火旺者不宜。

小貼士：反覆發作的頭痛，較多見為偏頭痛、肌肉緊張性頭痛，睡眠不足、情緒緊張也會引起頭痛。故經常頭痛最好找醫生作檢查，找出病因才能對症治好。魚頭所含 DHA 較魚的其他部位高 3 倍，同時亦含有卵磷脂，不僅能激活大腦細胞，還可大大增強人腦記憶力和判斷力。

頭痛處理方式：冷敷熱敷，化解肌肉痙攣僵硬。冷敷或冰敷可以減少痙攣性頭痛如偏頭痛；熱敷則對局部血液循環不好所引起的慢性頭痛，較具效果。



三色藜麥

蠔粒飯

Tricolour quinoa rice with
dried oysters



材料 (2~3 人量)

蠔豉 60 克
三色藜麥 100 克
白米 30 克
薑絲 1 湯匙
芫茜、蔥花各 1 湯匙

醃料

生抽 2 茶匙
米酒 1 湯匙
生粉少許

調味料

鹽 1/4 茶匙
糖半茶匙
蠔油 2 茶匙

做法

1. 蠔豉用冷水浸 1 小時，切粗粒，用醃料醃約 30 分鐘。
2. 三色藜麥、白米洗淨，放入電飯煲中，加適量水煮成飯。
3. 燒熱少許油，爆香薑絲，加入蠔粒炒香，藜麥飯入鑊，加調味兜炒片刻，最後灑入芫茜、蔥花即可供食。



食療功效

能滋陰清熱、除煩安神。

飲食宜忌

本品美味可口。適合肥胖、三高症、神經衰弱、精神緊張、心煩失眠人士。一般人群可食。痛風患者少食。

認識主料



三色藜麥：含有多種礦物質及微量元素，有助預防三高症；並含有植物雌激素及優質蛋白，可預防骨質疏鬆及有助穩定情緒。

護肺養生茶

Herbal tea for
lung health

■ 預防失智 ■

材料（2 人量）

黃耆切片 10 克
北沙參 15 克
玫瑰花 10 朵
桑葉 5 克
圓肉 50 克

做法

1. 黃耆、沙參、桑葉浸洗；玫瑰、圓肉沖洗。
2. 將材料放入煲內，用 5 碗水煮 20 分鐘成 2 碗即可供飲。

食療功效

能補氣養陰、潤肺解煙毒。

飲食宜忌

本品清香。適合經常吸煙、肺燥咳嗽、肌膚粗糙、精神疲倦人士。一般人群可服，感冒發燒者及孕婦不宜。

認識主料



黃耆

有補氣升陽、固表止汗、托瘡生肌、利水消腫的功效。

北沙參

能清肺潤燥、養胃生津。

玫瑰

能舒肝解鬱、活血調經、消除疲勞。

桑葉

可疏散風熱、清肝明目。

圓肉

能養血安神、補益心脾。

小貼士：肺本身「嬌氣」得很，燥了不行，濕了不行，熱了不行，寒了不行，這些因素都會引發病症。此茶材料溫和，不寒不燥，可常服以護肺養生。



炒黑豆葡萄乾茶

Toasted black bean tea
with raisins

■ 預防失智 ■

材料（2 人量）

炒香青仁黑豆 2 湯匙

黑葡萄乾 2 湯匙

做法

將材料放入保溫壺內，注入開水，焗 15 分鐘可服。

食療功效

補血安神、明目、養顏。

飲食宜忌

本品清香甘甜。適合貧血、精神不振、面色蒼白、筋骨痠軟、視力衰退人士。一般人群可服，痛風患者不宜。

認識主料



黑葡萄乾

能補血健脾、利筋骨、消除疲勞。它含有大量的多酚類物質及花青素，具有強力的抗氧化元素，可保護腦神經不被氧化，延緩大腦老化，穩固記憶力和預防失智。



黃耆姬松茸蟲草花響螺湯

Lean pork soup with dried conch, cordyceps flowers and Hime-Matsutake mushrooms

材料（2-3 人量）

黃耆 10 克
姬松茸 15 克
蟲草花 15 克
生薑 2 片
蜜棗 2 粒
響螺乾 2 個
瘦肉 150 克
海鹽 1/4 茶匙

做法

1. 黃耆浸洗；姬松茸、蟲草花沖洗後用清水浸軟；響螺乾沖洗，與瘦肉一同出水。
2. 全部材料連浸姬松茸、蟲草花的水，用 7 碗水煮個半小時，調味即可連湯料同食。

食療功效

能滋補肝腎、補益肺氣。

飲食宜忌

本品鮮美可口。適合氣虛血弱、貧血、容易疲倦、視力衰退、三高症及癌症患者。一般人群可服，痛風人士不宜。

認識主料



姬松茸

有健腦益智、扶正補虛、防癌、防三高症的功效。

蟲草花

能滋肺補腎、護肝、抗炎、降血壓、抗衰老。

黃耆

能補氣升陽、固表止汗、托瘡生肌、利水消腫。

響螺乾

可滋陰補腎、清熱、明目。

小貼士：

姬松茸、蟲草花均含有豐富的多醣體化合物，有抗癌作用，而且味道香濃，故只要稍為沖洗，即可連浸的水一齊用。



樂齡好體質

強健體魄食療方

HEALTHY AGEING

Therapeutic recipes for
strength and wellbeing

作者

芳姐

責任編輯

譚麗琴

美術設計

詩詩

攝影

細權

出版者

萬里機構出版有限公司

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：(852) 2150 2100

傳真：(852) 2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者

中華商務彩色印刷有限公司

香港新界大埔汀麗路36號

出版日期

二零一九年十一月第一次印刷

版權所有・不准翻印

All rights reserved.

Copyright ©2019 Wan Li Book Company Limited.

Published in Hong Kong.

ISBN 978-962-14-7122-2

樂齡好體質

強健體魄 食療方

HEALTHY AGEING

Therapeutic recipes for
strength and wellbeing



想安渡晚年，體魄強健，
健康享受每一天？

這絕非難事！

芳姐（張佩芳）以實用為原則，設計了數十款養生保健的食療，有湯品、茶飲和家常小菜等，希望不同年齡層讀者透過自然飲食調理，能及早預防或紓緩都市病、改善痛症、調理二便、預防失智、調整不良情緒，從而達至「健康樂齡」的目標。

**You deserve to live your life
happily and healthily in your
elderly years.**

**But it's not as easy as it
sounds.**

In this cookbook, Cheung Pui-fong designed tens of healthy recipes for wellbeing, all practical and easy to make, including soups, teas and home-style dishes. She hopes her readers of all ages could prevent or alleviate ailments most urbanites have by eating natural therapeutic food – to ease pain, improve bowel and bladder health, prevent dementia and boost emotional health. Hopefully, everyone can lead an easy healthy life in their elderly years.



ISBN 978-962-14-7122-2



聯合出版集團
HK\$108.00 NT\$490.00
Published in Hong Kong

建議上架分類：食療



www.wanlibk.com

萬里機構 wanlibk.com

FORMS KITCHEN • 萬里機構附屬品牌