

目录



· 常用药材 1



· 论四季时宜 2

· 谈五脏显属 16

· 论五味宜忌 30

· 谈食物五性 44

甘露饮品

· 君臣相惜 4

· 红颜知己 5

· 唐风午茶 6

· 雨夜温心 7

· 同甘共苦 8

- 亲情难舍 9
- 悠闲佳人 10
- 秋菊冬露 11
- 星辰清音 12
- 七年之享 13
- 绿水青秧 15

香美甜浆



- 荷塘争艳 18
- 心同意合 19
- 面黑心善 20
- 桂林米乡 21
- 淋漓尽致 22
- 仙林松香 23
- 惬意秋风 25
- 善巧凝脂 26
- 月映千江 27
- 山红秋香 28
- 芳郁茶香 29

滋身美饌

- 枣红莲香 32
- 圆满五行 33
- 鲜露润玉 34

- 梨园百合 35
- 忘忧萱草 36
- 浅滩蛟龙 37
- 仙人下凡 38
- 茯苓依翠 39
- 猕猴攀桃 41
- 梅山藏珍 42
- 六月飘雪 43

补益珍肴



- 五加板栗 46
- 长生齐天 47
- 桂地香干 49
- 参麦干丁 50
- 天麻香府 51
- 茴香腐花 52
- 巴戟栗子 53
- 五谷丰收 54
- 淮山蕉园 55
- 吉林上味 56
- 南国思乡 57

[常用药材]



红枣



百合



草果



黑枣



芡实



桂皮



桂圆肉



薏仁



花椒



山楂片



松子



大茴香

论四季时宜

春月宜加辛温之药，如薄荷、荆芥之类以顺春升之气。春之饮食宜省酸增甘以养脾气。

夏月宜加辛热之药，如香薷、生姜之类以顺夏浮之气。夏之饮食宜省苦增辛以养肺气。

长夏宜加甘苦辛温之药，如人参、白术之类以顺化成之气。长夏之饮食宜省甘增咸以养肾气。

秋月宜加酸温之药，如芍药、乌梅之类以顺秋降之气。秋之饮食宜省辛增酸以养肝气。

冬月宜加苦寒之药，如黄芩、知母之类以顺冬沉之气。冬之饮食宜省咸增苦以养心气。

春食凉、夏食寒以养阳，秋食温、冬食热以养阴。顺时气而养天和，体天地之大德也。

(本文参照《本草四时用药例》)



甘 露 饮 品

夏天暑热难熬，很多人贪一时凉快，吃下许多冰品，喝了一罐又一罐的饮料。事实上，这些冰品饮料不但营养效益低，而且高热量，易致肥胖又有碍营养吸收，实非良品。

冰一入腹，暑气滞郁不易散发，而且容易刺激肠胃，造成湿热难泄，易引发气喘、咳嗽、胸闷痛、过敏性鼻炎。更甚者，对于体质虚寒者会造成虚火加旺，容易生病。女性朋友吃冰品过多，不但有碍血液循环，易引发经痛或子宫内膜剥落不全、经来血块、经期后延不顺。此外，冰品冷饮多为高糖、高热量食品，易刺激胃酸造成肠胃消化不良等症状。

临床上吃冰品冷饮致病的患者越来越多，喝了冰啤酒就痛风足肿，年轻学生运动完喝冰水致手足不利，形同中风，不可不慎。

温白开水是真正解渴圣品，若不喜欢清淡无味，习惯饮用“有味道”的朋友，在此介绍数道饮品，不但解渴又有一定之疗效，请君品尝。





君臣相惜

材 料

黄芪 50 克、红枣 12 颗、枸杞 20 克、当归 10 克

做 法

1. 先将红枣撕开，果肉备用。
2. 锅内加两碗半的水烧开后放入所有材料，用文火煮约 15 分钟，滤渣取汁即可饮用。

健 康 小 方 签

古人用药谓之君臣，主治者为君，辅治者为臣。黄芪能补五脏之虚，佐以大枣、枸杞、当归为辅，经常饮用有强心、健脾、护肝、益肾、补肺之功，并能增强身体免疫力。

红颜知己

材 料

乌梅 10 颗、甘草 6 片、山楂 50 克、洛神花 12 朵、陈皮 10 克

调味料

冰糖

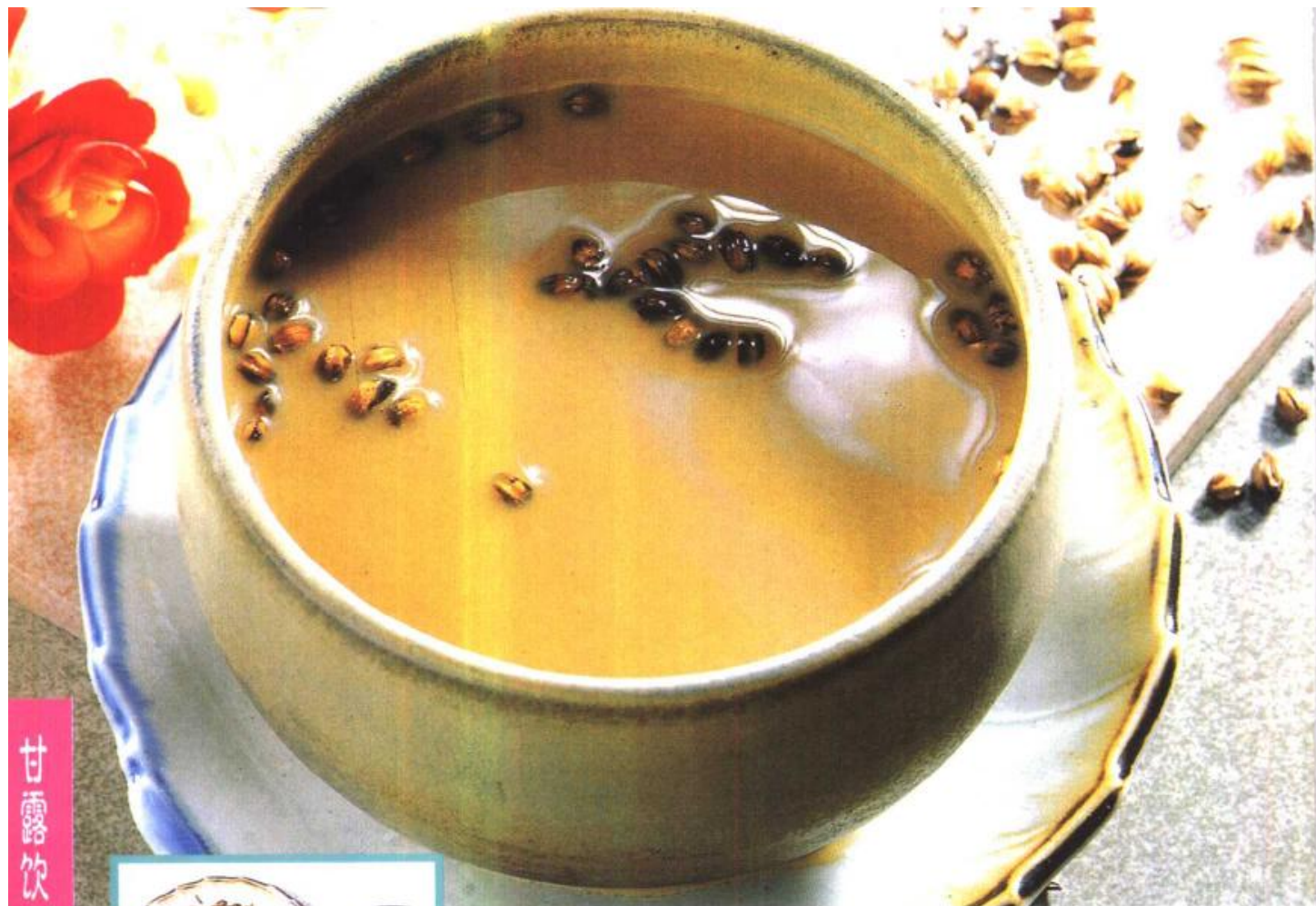
做 法

1. 先将材料用清水洗净备用。
2. 乌梅与甘草放入水中煮 10 分钟，再放入山楂、洛神花、陈皮续煮 10 分钟。
3. 将煮好的洛神梅汁过滤去渣，再加入冰糖，待冰糖溶解之后即可饮用。

健康小方签

酸梅汤一直是女人家的最爱。乌梅可治虚热消渴，山楂能降血压血脂、助消化、消积食，是夏天甚佳的消暑饮料。





唐风午茶

材 料

麦茶 50 克、决明子 30 克

调味料

砂糖、炼乳

做 法

1. 锅内加水煮开后放入麦茶续煮 3 分钟。
2. 再放入决明子续煮两分钟。
3. 滤渣取汁后再加入砂糖、炼乳调匀即可。



健康小方签

决明子麦茶有中国咖啡之称。大麦性温，能治脾胃虚寒、饮食不化，决明子有明目、清肝火、通便秘之功用，高血压及慢性便秘者常服决明子茶，病情会有显著改善且无副作用。

雨夜温心

材 料

桂圆肉 50 克、老姜一小块

调味料

黑糖（红糖）

做 法

1. 将老姜洗净连皮切片。
2. 锅内加水煮开后放入姜片、桂圆肉用中火煮约 20 分钟，再加入黑糖调匀即可。

健康小方签

桂圆有补心安神、养血健脾之功能，常饮桂圆茶对于失眠、健忘具有疗效。冬天惧寒或小孩被雨淋时，可用桂圆与姜加黑糖同煮，有驱寒暖脾胃的功效。





同甘共苦

材 料

牛蒡半支、参须 15 克、甘草 15 克、枸杞 10 克

调味料

冰糖（随喜）

做 法

1. 先将牛蒡削皮切成薄片。
2. 锅内加三碗水煮开后放入所有材料，用文火煮约 20 分钟，可加少许冰糖，煮溶后即可饮用。

健 康 小 方 签

牛蒡有利尿解毒、疏散风热的功效，加参须、枸杞、甘草同煮，四季冷热饮用皆宜。

亲情难舍

材 料

地骨皮 25 克、枸杞 15 克

调味料

番茄汁

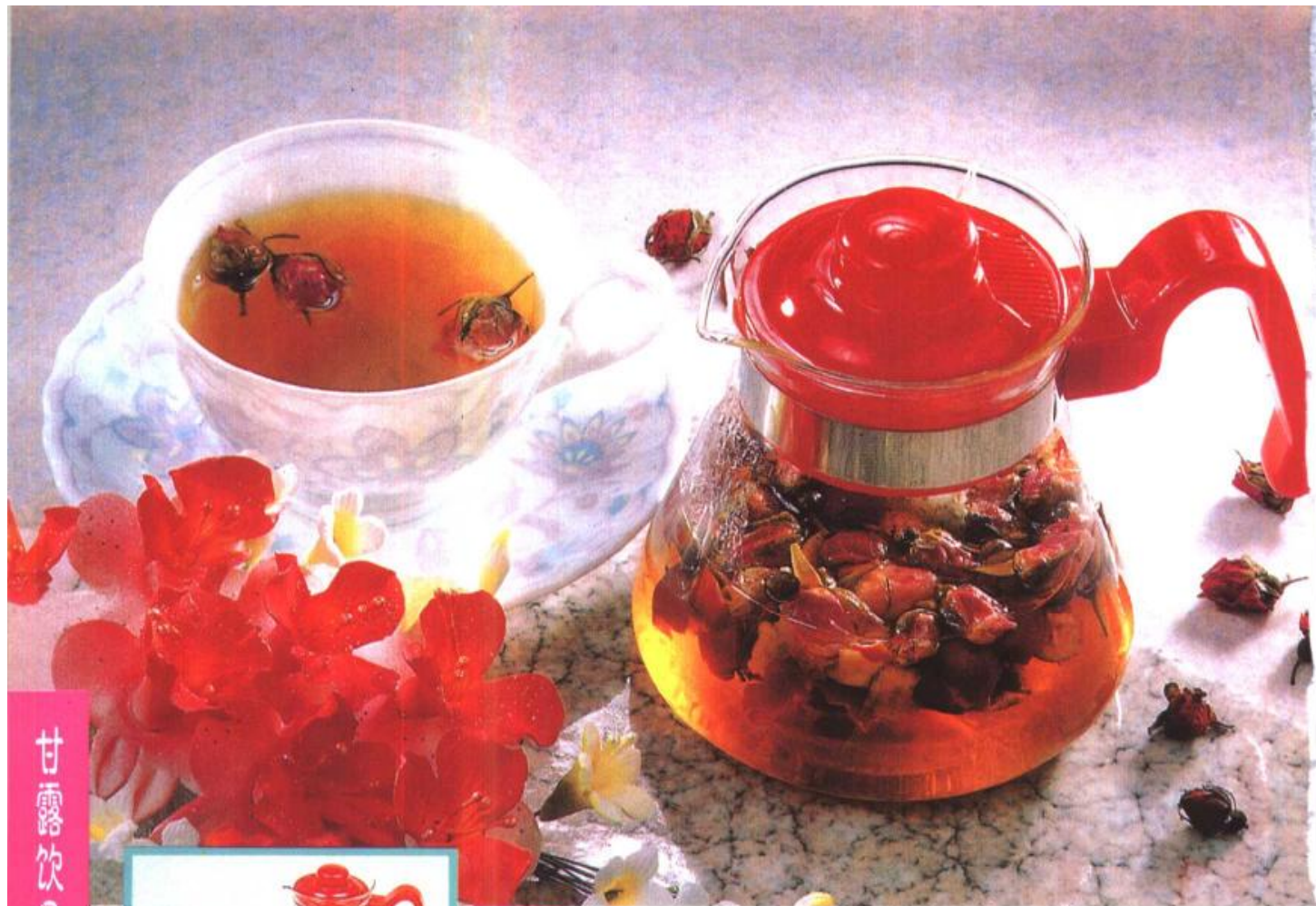
做 法

1. 锅内加一碗半的水煮开后，放入地骨皮煮约 10 分钟再滤渣取汁。
2. 将汁液和枸杞煮约 3 分钟再滤渣取汁。
3. 待汁液凉后与番茄汁调匀即可。

健康小方签

地骨皮是枸杞的根皮，有清泄肺热的功效，对热咳痰中夹血的状况具有疗效。肺结核和气喘病患者饮地骨露可收缓治之效。





悠闲佳人

材 料

玫瑰花12朵、红枣6颗

调味料

蜂蜜少许

做 法

1. 将红枣用温开水泡软后去核取果肉并撕碎备用。
2. 取一玻璃壶,将枣肉和玫瑰花放入壶中,用100℃的热开水冲泡约3分钟即可饮用。

健 康 小 方 签

玫瑰花有行气血、疏肝解郁的功效。女性生理期心情郁闷、食欲不佳,食本品可疏肝理气解郁,亦可缓治肝胃不调和之症。

秋菊冬露

材 料

小黄菊约20朵、万寿菊1朵、冬瓜糖200克

做 法

1. 锅内加水煮开后,放入小黄菊煮3分钟再滤渣取汁。
2. 锅内加两碗水放入冬瓜糖煮至糖块完全溶解,加入小黄菊汁液,再洒上洗净的万寿菊花瓣增香。



健康小方签

《神农本草经》将菊花列为上品,菊花有抗菌消炎的功能,并能增加微血管的抵抗力,久服利血气、轻身、耐老延年。夏天常饮用可降肝火、防风热,和冬瓜同煮效用更佳。



星辰清音

材 料

杨桃1个、甘蔗头1节、葡萄干24粒

调味料

冰糖(随喜)

做 法

1. 杨桃洗净切成7片备用。
2. 甘蔗头带须洗净后切成4瓣,略用刀背拍扁。
3. 锅内加两碗水放入所有材料煮出一碗汤汁。

健 康 小 方 签

甘蔗有化痰充液、止热利喉之功,杨桃有生津润喉之效,葡萄有补气御风寒之用,三者合一同煮,对感冒初期患者甚有疗效,对久咳者有帮助康复的功用。

七年之享

材 料

人参花15克、黄芪15克、甘草2片

调味料

冰糖或蜂蜜(随喜)

做 法

1. 锅内加三碗水放入黄芪、甘草煮出汤汁备用。
2. 人参花放入陶壶中,用刚煮好的汤汁冲泡。
3. 再过滤取汁,将汁液和蜂蜜调匀即可饮用。

健康小方签

人参花含有机锗,与黄芪、甘草同煮,常饮可增强免疫力,对气力衰弱、倦怠乏力者有补气升阳之效。人参、黄芪均是补气扶阳之用,故凡气滞胸闷、热毒疮疡、阴虚阳亢者不宜食用。





绿水青秧

材 料

柠檬1个、小麦草200克或小麦草浓缩粉2茶匙

调味料

果糖、薄荷汁

做 法

1. 将小麦草搅出汤汁，将柠檬切开挤汁备用。
2. 在柠檬汁和小麦草汁中加少许果糖、薄荷汁用冷开水调匀即可。

健 康 小 方 签

小麦草含有丰富的叶绿素和维生素及丰富的矿物质，每日饮用小麦草汁可帮助清除体内的铅、汞、铝、镉、铜等毒性金属。现代生化学家发现小麦草含丰富酵素SOD，具有防止老化的功能。



谈五脏显属

肝属木，欲酸味，五官显于目，和胆及筋有密切关系，志主怒，液属泪。

心属火，欲苦味，五官显于舌，和小肠及脉密切相关，志主喜，液属汗。

脾属土，欲甘味，五官显于口，和胃及肉有连带关系，志主思，液属涎。

肺属金，欲辛味，五官显于鼻，和大肠及皮肤有密切关系，志主悲，液属涕。

肾属水，欲咸味，五官显于耳，和膀胱及骨头有密切关系，志主恐，液属唾。

肝不好则目赤脸青容易生气，见风流泪。
心脏不好则脸红眼黄手心烦热，爱乱骂人，容易失眠、健忘、流汗。脾胃不佳则食欲不佳、大小便不顺、四肢无力、拉肚子。肺不好则容易郁郁寡欢、咳嗽，肩膀和背部会冷痛，容易伤风流鼻涕。肾不好则容易口渴、腰骨酸痛、耳朵重听、爱随便吐痰。

自己也可以自我诊断一下，关心自己身体的健康是您的责任。



香 美 甜 浆

春季宜升补

唐代孙思邈说：“春日宜减酸增甘，以养脾胃之气。”春天阳气升发万物生长，顺应自然，人体新陈代谢开始旺盛，需要大量的营养物质供应身体之所需，应该多吃一些能温补阳气的食物。此时应多吃甘甜味食品，如红枣、淮山、黄芪、人参、花旗参、枸杞子等以增强脾胃功能。

甘甜味有补养与缓和肌肉的作用，多用于治疗虚症，可补充热量、补气补血，令人恢复精神，亦可缓和肌肉拘急疼痛。如蜂蜜、蔗糖、荔枝、龙眼、牛乳、米、麦、甘薯等甜食，不分老少皆喜食之，但食糖过量亦对身体有害，尤其糖尿病、肥胖症、心血管疾病、肠胃疾病的患者更需少食为宜，应对之策则可多果少糖为佳。





荷塘争艳

材 料

藕粉半碗、麦片半碗、枸杞25克

调味料

砂糖

做 法

1. 将枸杞切成碎末备用。
2. 锅内加三碗水煮开放入藕粉、麦片，加砂糖调匀后起锅倒入碗中，再洒上枸杞增色即可。

健 康 小 方 签

藕的特性是滋补而性凉，凡病人禁食固体食物且吃奶、蛋、肉汁均嫌腥腻者，以本品代之最为适宜。消化系统障碍或肠胃出血发炎初愈者，食用藕粉可帮助收敛肠胃黏膜而加速复原。

心同意合

材 料

薏仁粉1/3碗、杏仁粉1/4碗

调味料

蜂蜜

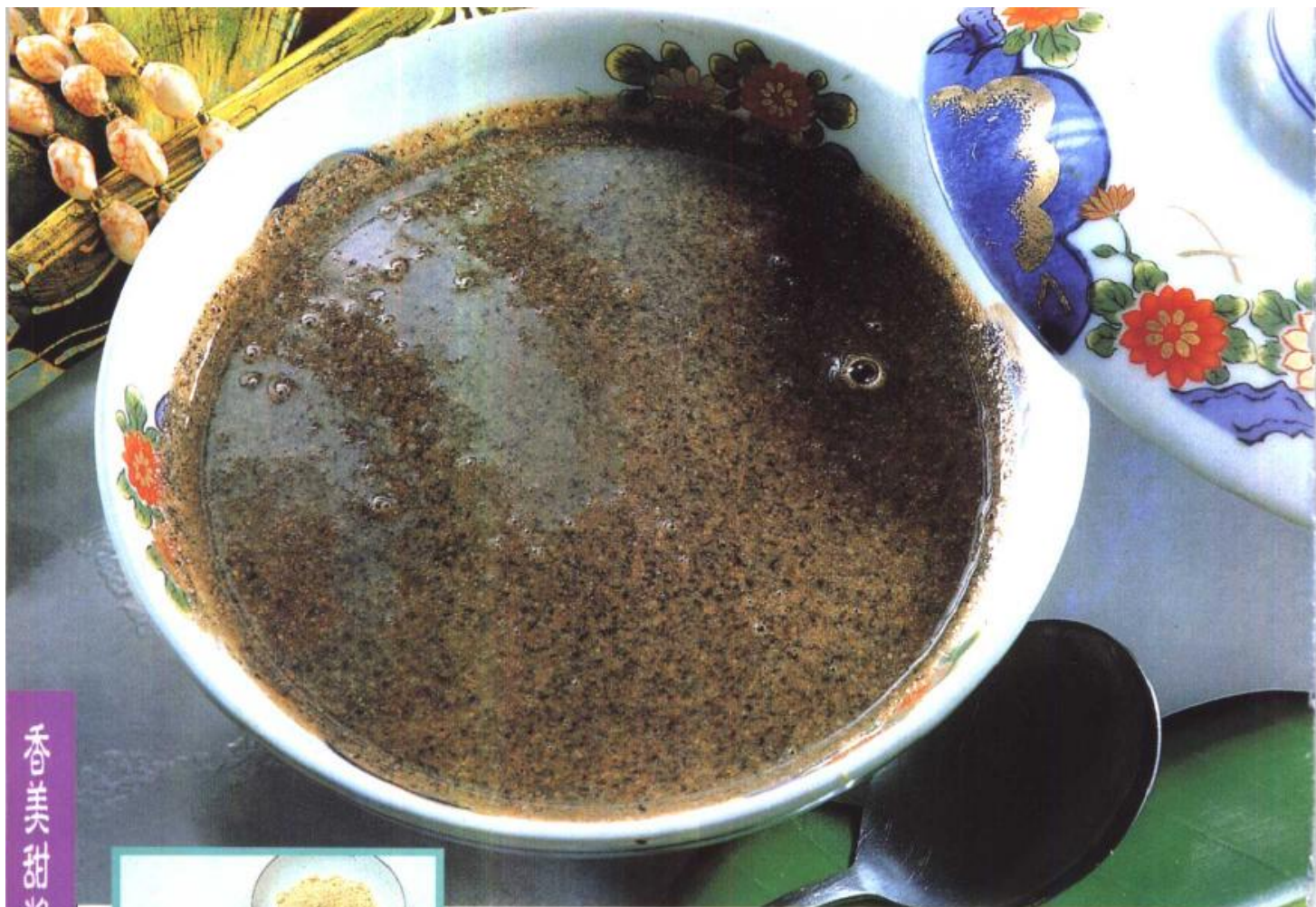
做 法

1. 锅内加两碗水和薏仁粉、杏仁粉同煮,边煮边用汤匙一起拌匀。
2. 煮开后起锅倒入碗中,加少许蜂蜜调匀即可。



健 康 小 方 签

薏仁能健脾补肺、利肠胃、消水肿,是肺结核病患者适宜的调养食品。国际癌症学会报告公认薏仁有抗癌的作用。杏仁能润肺生津,对伤风、久咳不止及慢性支气管炎患者有疗效。本食谱有利水、轻泻的作用,孕妇不宜食用。



善黑心面

材 料

黑芝麻粉2汤匙、黑豆粉2汤匙、淮山粉1汤匙

调味料

糖粉

做 法

1. 锅内加两碗水放入黑芝麻粉、黑豆粉及淮山粉同煮。
2. 煮开后起锅倒入碗中，加少许糖粉拌匀即可。

健康小方签

黑豆能补脾肾并善解诸毒，黑芝麻能润肌肤泽脏腑，中老年人常食能帮助血管不致硬化。惟小孩不宜多食，因其香味会刺激消化器官，使肠胃神经过劳而生疳。

桂林米乡

材 料

桂圆肉50克、红枣7颗、红糯米半碗、粥1碗(或白米半杯)

调味料

砂糖

做 法

1. 先将糯米浸泡4小时,红枣去核取果肉备用。
2. 锅内加五碗水煮开后,放入所有材料再慢火同煮至熟软,加少许砂糖拌匀即可。

健康小方签

本粥品三味皆有补血之功。桂圆补心安神,红枣补气血健脾胃,甚适宜作为紧张型考生、贫血症患者及产后妇女的调养食品,容易胃胀气者可用白米代替糯米。



1



2





淋漓尽致

材 料

南枣10颗、荞麦(或浮小麦)100克、胚芽米饭半碗

做 法

1. 锅内加水煮开后放入荞麦,煮约10分钟再滤渣取汁。
2. 锅内加两碗水放入南枣、胚芽米饭同煮,并加入荞麦汁用慢火煮15分钟即可。

健康小方签

浮小麦专敛虚汗,若小孩子晚上睡觉盗汗,可用黄芪、五味子同煎再取汁饮用,效用甚佳。本粥品与南枣同用,对常流虚汗者有治疗作用。

仙林松香

材 料

松子 50 克、黄芪 15 克、黄精 10 克、枸杞 10 克

做 法

1. 取一炒锅洗净，擦干，烧热再倒入松子，用小火将松子炒香至浅褐色即起锅备用。
2. 锅内加一碗半的水，放入所有材料煮成一碗汤汁。再滤渣取汁并洒上松子即可。

健 康 小 方 签

黄精有一雅号“山人余粮”，是古老的中药，川湘等地人亦有将它九蒸九晒当做果实食用。黄精能宽中益气、调和五脏、强骨造肉，和松子同食对中老年人的身体很有补益，是道家古修行者常食的两味食物。





惬意秋风

材 料

干杭菊 20 朵、甘蔗汁 1 杯、浓粥 1 碗

做 法

1. 干杭菊用热开水润泡约 5 分钟再滤渣取汁。
2. 甘蔗汁加干杭菊汁和浓粥一起煮开且调匀即可。

健康小方签

菊花能养肝血、解渴热、明耳目，蔗汁能解烦热、利咽喉、强筋骨、补脾和胃。感冒发烧大热汗后或大吐泻后食用本品甚有补益作用，可帮助恢复体力。





善巧凝脂

材 料

四神粉2汤匙、好立克1汤匙

做 法

1. 锅内加一碗水煮开再放入四神粉同煮。
2. 煮开后再倒入好立克拌匀即可。



健 康 小 方 签

四神粉是由茯苓、芡实、薏仁、莲子磨成的粉末。小孩肠胃不好、脾土不开时，可将四神粉和好立克粉调匀给他们食用，味道甚佳。本品可增进食欲，有利肠胃、健脾肾的功效，偶尔可作为早餐或宵夜食用。

月映千江

材 料

金橘 4 颗、山粉圆 1 大匙、柠檬半个

调味料

砂糖

做 法

1. 金橘对半切开，挤汁且放入开水中加砂糖略煮。
2. 滤渣取汁后再放入山粉圆搅拌，让山粉圆充分膨胀。
3. 柠檬切成薄片放进调好的山粉圆汁液中即可。

健康小方签

金橘有止渴化痰的功用，柠檬含丰富的维生素C。本品对感冒初期喉咙不适者甚有疗效，亦可作为平常的清涼饮品。





山红秋香

材 料

山楂片 2 片、浓粥 1 碗、桂花酱少许

调味料

砂糖

做 法

1. 锅内加一碗水放入山楂片同煮，加砂糖，待砂糖充分溶解即滤渣取汁备用。
2. 将山楂汁和浓粥一起用慢火煮开，再加入桂花酱拌匀即可。

健康小方签

桂花能醒胃化痰，山楂能健脾胃、消食滞、降血脂。本品适宜高血压、高血脂、心脏衰弱之中老年人食用。但是，常便泄溲薄者及常吃人参补药者不宜食用。

芳郁茶香

材 料

茉莉花 1 汤匙、绿茶冻粉 1 杯

调味料

麦苗原汁 2 汤匙

做 法

1. 用开水将茉莉花润泡约 5 分钟再滤渣取汁备用。
2. 绿茶冻粉加 5 倍水煮开并捞去泡沫。
3. 加入茉莉花汁、麦苗原汁拌匀，然后起锅倒入碗中置于冰箱结冻即可。

健 康 小 方 签

茉莉花能和中下气，治下痢腹痛，助肠胃之消化吸收，对女人狐臭者亦有缓治的疗效，和绿茶粉做成冻芳郁可口。



论五味宜忌

五味者，酸苦甘辛咸。

酸味有收敛固湿的作用，多以治疗虚汗、泄泻之症，亦有杀菌作用，并能开脾促进食欲，但食过多会令肝气太盛，使脾气衰竭。

苦味有燥湿泻下的作用，多用来治热病或湿症，可退火、消炎、改善便秘。苦味偏寒，多食会损脾伤胃、消化不良。

甘味（甜）有补养及缓和的作用，用于治疗虚症，可补充热量、补气血、恢复体力。

辛味有发散行气的作用，多用于治疗感冒、祛风散寒和

促进循环，如椒类、姜、丁香、八角、肉桂等。辛辣食物易使身体出汗，使人耗气伤津，容易上火、便秘、溃疡、眼疾及高血压患者皆不宜食用。

咸味有软坚润下的作用，可治热结、便秘、甲状腺肿大等病，如海带、海藻、盐等。每天食盐量不能少于4克，但不得多于20克，多食会加重肾脏负担，影响血液循环。



滋身美饌

夏季宜清补

夏季炎热出汗较多,许多营养素从汗液流失,人们食欲较差,容易引起营养缺乏症。夏天应多补充水分及维生素C,多吃新鲜蔬果及清热利湿的食物如苦瓜、西瓜、黄瓜、冬瓜、番茄、绿豆之类的食物。不宜过度食用油腻燥热的食物,以免影响肠胃功能,也不宜贪饮冰品冷饮及高糖饮料,因为它们容易带走水分,使人愈喝愈渴。

在高温下骤然饮冷易使身体发生病变,不如自己煮些菊花冬瓜茶、洛神酸梅汤、绿豆汤等消暑饮料,清热去暑又生津止渴。

本单元中之鲜露润玉、梨园百合、忘忧萱草、浅滩蛟龙、六月飘香的菜肴很适合作为夏天的饮食。





枣红莲香

材 料

黑糯米1碗、红枣10颗、莲子20颗、桂圆肉少许

调味料

糖、蔬菜油、葡萄干

做 法

1. 黑糯米洗净加一倍水和桂圆肉煮成黑糯米饭，趁热加糖及少许蔬菜油拌匀。
2. 莲子先放入蒸笼蒸熟，再放入红枣续蒸约3分钟。
3. 备1只碗，先将莲子、红枣、葡萄干放入碗中，接着放入黑糯米饭压紧。放蒸笼蒸15分钟后再将碗中材料倒扣于盘中即可。

健 康 小 方 签

莲子能清心养胃、安神补气，可和桂圆、葡萄干、红枣做成黑糯米糕。产后或生理期过后容易眼目昏眩、四肢冰冷的妇女多半有贫血，食用本品甚有补益作用。

圓滿五行

材 料

五谷米1杯、黑糯米半杯、黑芝麻粉1杯、枣泥200克

調味料

砂糖

做 法

1. 黑糯米和五谷米先洗淨，然後加 $1\frac{1}{5}$ 倍的水浸泡兩小時，再放入電飯鍋中煮熟並趁熱加砂糖拌勻備用。
2. 將拌好的熟米飯包點枣泥搓成圓球狀。
3. 最後將圓球飯團蘸黑芝麻粉即可食用。

健 康 小 方 簽

以往人們大部分以精緻白米為主食，不符合營養學的健康理念。中醫學的五味五色之說亦強調五味調和，可取糙米、小麥、蕎麥、黑糯米、小米等五谷同煮成粥飯，能攝取到更多的維生素及礦物質。





鲜露润玉

材 料

鲜芦笋4条、杨桃1个

调味料

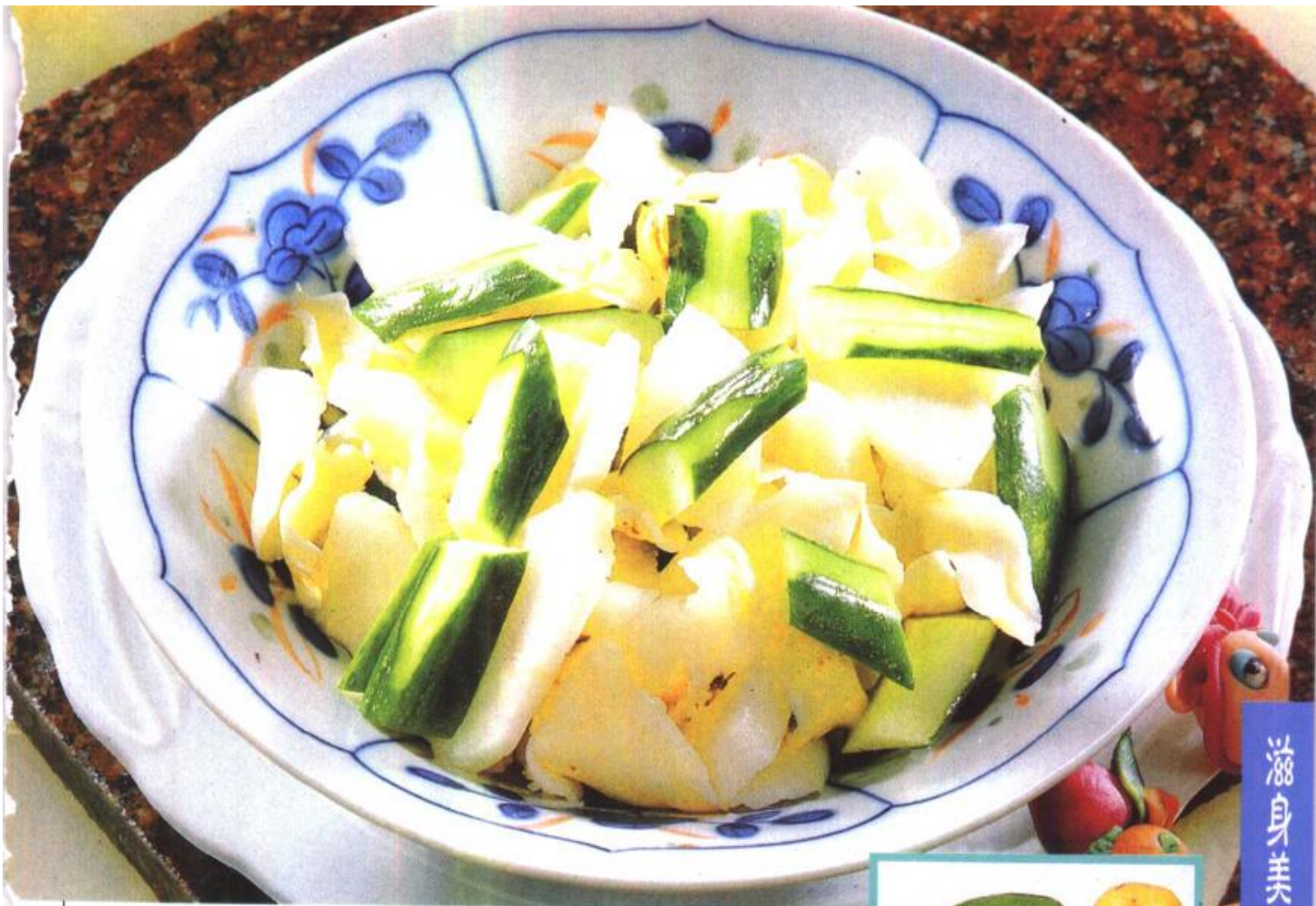
盐、糖

做 法

1. 鲜芦笋削去老皮,切成2厘米长条,放入开水中略烫后捞起待凉备用。
2. 杨桃去边去梗,将果肉切成菱形小块再泡入冷盐水中。
3. 将烫好的鲜芦笋条和杨桃块加少许盐、糖拌匀即可。

健 康 小 方 签

芦笋被食疗学家证实为抗癌食品之一。头部照过钴60的患者口中常缺乏唾液,用杨桃和芦笋做菜或打汁会有助于生津液。



梨园百合

材 料

百合150克(鲜百合更佳)、水梨1个、黄瓜1条

调味料

盐、糖

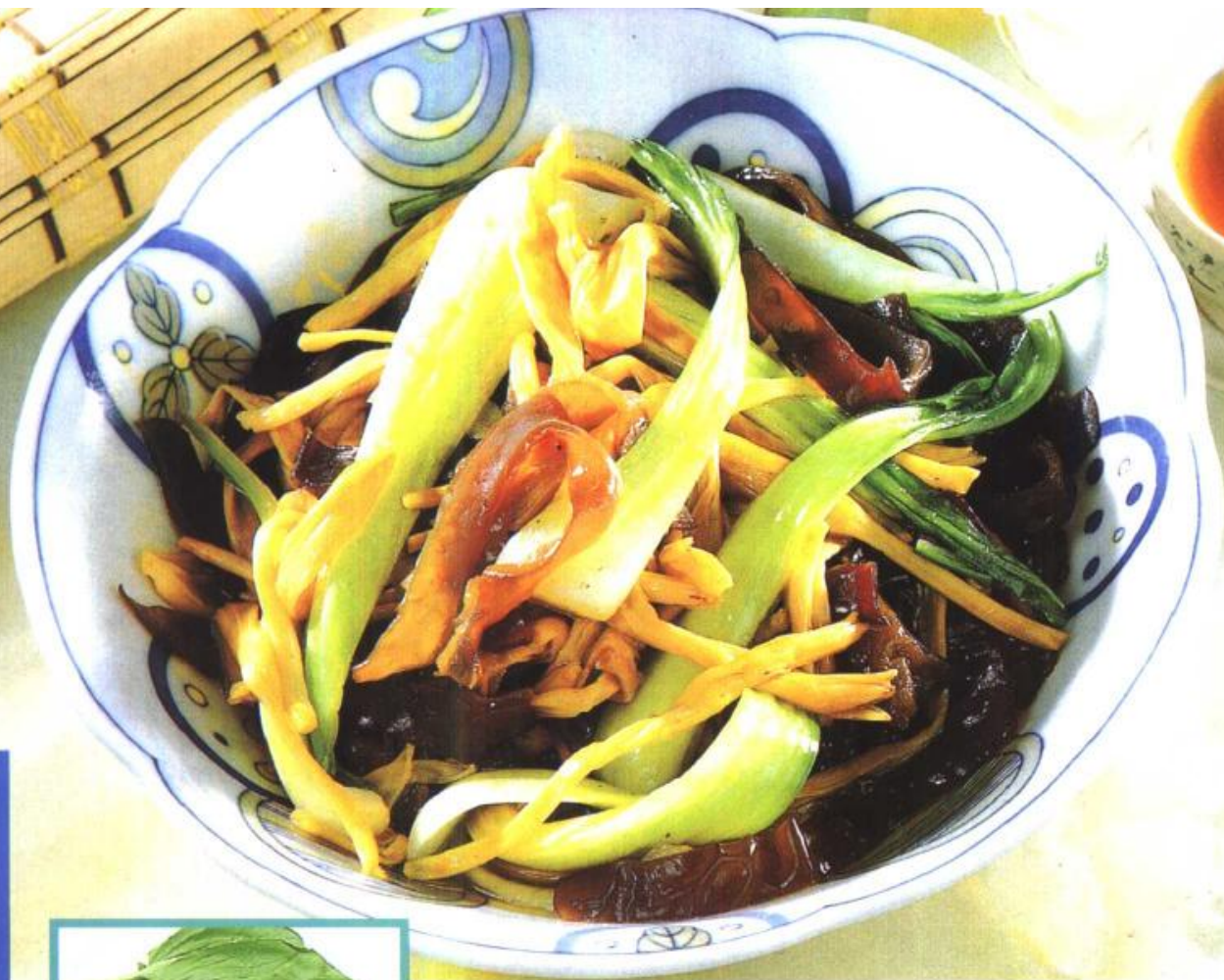
做 法

1. 百合先用温开水泡半小时,再放入开水中略烫后捞起待凉备用(鲜百合则洗净即可)。
2. 水梨削皮切成薄片,黄瓜去头尾后切开去籽切片。
3. 将所有的材料加少许盐、糖拌匀即可。



健 康 小 方 签

梨有润肺清胃、凉心涤热之功,百合有润肺止咳、养心安神之效。本品对老年人慢性气管炎及肺结核病患者有治疗的功能。更年期妇女常以百合为膳,对调养身体及心情都有帮助。



忘忧萱草

材 料

干金针50克、鲜木耳两大片、青江菜2棵

调味料

蔬菜油、盐、糖、酱油、胡椒粉、香油

做 法

1. 干金针用开水泡5分钟后取出备用，鲜木耳、青江菜切成丝。
2. 锅烧热加少许蔬菜油，放入鲜木耳丝爆香，再放入金针，加盐、糖、酱油、胡椒粉和少许水翻炒，起锅前倒入青江菜丝略炒并淋点香油即可。

健 康 小 方 签

干金针又称黄花菜，古人又称忘忧草或萱草，因能治痔便血症，又有疗愁之雅号。《本草纲目》称其能利胸肺、安五脏。黑木耳亦是疗痔验方。所以本品对痔疮患者甚有疗效，亦是妇女们的最佳调养品。

浅滩蛟龙

材 料

素肚2个、茭白笋3支、姜1小块、辣椒1个、花椒籽少许、草果少许、陈皮少许

调味料

蔬菜油、酱油、糖、生粉、香油

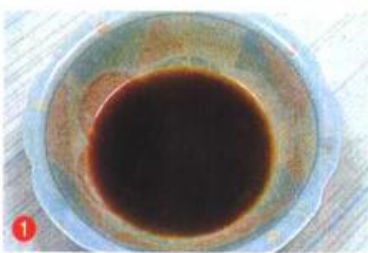
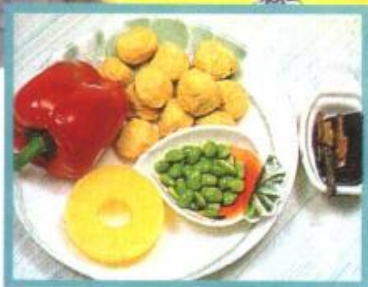
做 法

1. 锅内加水先放入花椒籽、草果及陈皮煮出汤汁备用。
2. 将素肚、茭白笋、姜、辣椒都切成片状。
3. 锅烧热加少许蔬菜油，放入姜及辣椒片爆香，再放入素肚和茭白笋片加酱油、糖及汤汁拌炒，最后以生粉勾芡并淋点香油即可。

健 康 小 方 签

花椒籽可治胃腹冷痛，亦有驱蛔的作用。《名医别录》称花椒能除六腑寒冷，能舒内脏神经之困顿，但不宜过度食用，否则会过度激动神经，平常卤味或做泡菜皆可添加少许，可帮助五脏的气血活络。





仙人下凡

材 料

素丸子12个、红甜椒1个、凤梨片3片、青豆仁60克、山楂片1片、肉桂皮少许

调味料

蔬菜油、酸梅汁、番茄酱、糖、盐、生粉

做 法

1. 锅内加水放入山楂片、肉桂皮煮出汤汁再滤渣取汁。
2. 红甜椒去籽，凤梨片切成小片。
3. 锅烧热加少许蔬菜油，放入凤梨片爆香，加入汤汁、酸梅汁、番茄酱、糖、盐，再放入素丸子煮入味。起锅前放入红甜椒片、青豆仁，再以生粉勾芡即可。

健 康 小 方 签

肉桂有温中补阳、散寒止痛的功用，对尿频及脾胃虚寒常腹泻的患者有缓治之效，是很好的温补调味料。冬天卤味加点桂皮，对畏寒肢冷者有补益身体的功能。

茯苓依翠

材 料

芦笋罐头1瓶、香蕉3个、春卷皮10张

调味料

面粉、无蛋沙拉、蔬菜油、茯苓粉

做 法

1. 将香蕉去皮切片(约与芦笋同长)。
2. 面粉加水调成面糊。将春卷皮铺平,放入香蕉片、芦笋并挤入无蛋沙拉,洒入茯苓粉,再以面糊涂于皮缘包成春卷。
3. 锅内加蔬菜油烧至七分热,再放入春卷炸至金黄色即可。

健 康 小 方 签

历代医家均称茯苓为上品药食。《神农本草》称茯苓“久服安魂养神,不饥延年”。近代营养食疗学家称茯苓含有高钾盐和卵磷质,亦具有抗癌作用,可煮粥、做饼、做菜,是甚佳的滋补食品。





猕猴桃

材 料

奇异果 5 个、四神粉 200 克

调味料

蔬菜油、脆酥粉、蜂蜜

做 法

1. 奇异果削皮切成薄片。
2. 四神粉和脆酥粉加水调成粉浆。
3. 锅烧热加蔬菜油烧至八分热。
奇异果沾粉浆放入油锅炸至酥脆，再蘸些蜂蜜即可食用。

健 康 小 方 签

奇异果又称为猕猴桃，因其皮有毛似猕猴，故有其名，对尿道结石及动脉硬化具有疗效。四神粉和脆酥粉拌浆油炸，蘸糖蜜食用味道甚佳。四神里的莲子、芡实、薏仁、茯苓都是平常最佳的滋身补益食品。





梅山藏珍

材 料

黑豆干4块、梅干菜1把、辣椒2个

调味料

蔬菜油、糖、酱油、香油

做 法

1. 梅干菜切开先泡水一小时，充分洗净后剁碎备用。
2. 黑豆干放入热油锅炸过后倒于锡箔纸上，再将辣椒末、梅干菜末爆炒加糖、酱油、香油后淋于黑豆干上，接着用锡箔纸将其密封包起。
3. 锅内加水烧开，用蒸笼将锡箔包蒸15分钟即可。

健 康 小 方 签

梅干菜和辣椒佐餐皆能促进食欲。辣椒有行气活血的功能，胃弱胃寒及胃神经衰弱者吃点辣椒对胃很有帮助，但胃溃疡、十二指肠溃疡、失血后的贫血患者及流鼻血患者不宜食用。

六月飘雪

材 料

丝瓜1个、草菇10个、甘草2片、滑石粉15克

调味料

蔬菜油、盐、生粉

做 法

1. 丝瓜削皮对切四瓣再切成片。
2. 锅烧热加蔬菜油，放入草菇、甘草略炒，再放入丝瓜片加少许水煮至熟软。
3. 取出甘草片，再以滑石粉及生粉调水勾芡即可。

健 康 小 方 签

丝瓜及草菇均是甘凉食品，均有清热化痰之用。滑石和甘草为粉古称“六一散”，是清热消渴利尿之剂。本品是小便不利、暑热烦渴者最佳的膳食。



谈食物五性

食物属性分为热、温、凉、寒、平。

热性食物入口火辣，吃时全身暖热，如辣椒、肉桂、胡椒等。

温性食物食后全身暖和有体力，如桂圆、红枣、核桃、栗子、松子、杏仁、山楂、金橘等。

凉性食物有白萝卜、丝瓜、凤梨、荸荠、绿豆、菱角、菊花、海带、海苔、梨子、竹笋。

寒性食物有清热、消炎、泻火的作用，如西瓜、白菜、苦瓜、冬瓜、茭白笋、柿子、番茄等。

平性食物没有寒热之偏，适合各种体质的人食用，如玉米、黄豆、莲子、金针、南瓜、芡实、马铃薯、米、麦之类。

依中医的理论，常人大致可分为寒热虚实四种体质。

寒性体质怕冷怕风、手脚冰冷、尿多色淡、脸苍白。应多吃温热性食物来祛寒温里助阳以改变体质。

热性体质面红身赤、口干舌燥、尿少而黄、大便干硬，宜多食寒凉食物。

虚性体质少气嗜睡、疲倦乏力、头昏眼花、食欲不好、月经量少、久病体衰，宜多吃平性及温性食物补充体力。

实性体质身体壮实、活动量大、气粗力足、大便硬、小便黄，宜多吃凉性食物调理为佳。



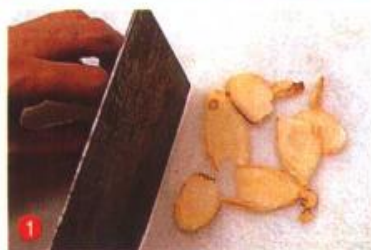
补益珍肴

秋天宜滋补

秋季天高气爽、空气干燥，易伤阴津，造成肺功能失调，因此食物以润燥、清肺为宜，多吃芝麻、白木耳、萝卜、莲藕、百合、芡实、菊花、梨、柿等。利用时鲜水果如苹果、梨、胡萝卜、蜂蜜打成的果汁，是秋天很好的饮料。

本单元设计的药膳料理所用之中药量剂皆不重，可作为平日补充营养、改善体质之食疗膳食，但建议若有疾病者，还是根据医生处方为宜。若无特殊疾病，平常做菜时加些枸杞、黄芪、红枣，对于提高免疫系统功能很有帮助。黄精、山药、何首乌、芡实偶尔入膳食之，都是很好的珍肴。





五加板栗

材 料

带壳栗子500克、姜1小块、五加皮7.5克、香菜1棵

调味料

蔬菜油、冰糖、酱油、香油

做 法

1. 姜切片，栗子用刀钻一个小洞以利入味。
2. 姜先在油锅爆香，加水并放入五加皮、栗子，再加冰糖、酱油焖煮25分钟，起锅前挑去五加皮，滴香油并放香菜增香。

健 康 小 方 签

五加皮和栗子都能强筋补肾，对于常腰脚酸痛者有疗效。本品适合小孩、老人、容易脚软的女人、腰脊痛者食用，但五加皮吃起来有点辛涩，煮时可加些冰糖佐味。

长生齐天

材 料

猴头菇250克、水煮花生200克、辣椒1个、白芍10克、姜1小块

调味料

蔬菜油、酱油、糖、胡椒粉、生粉

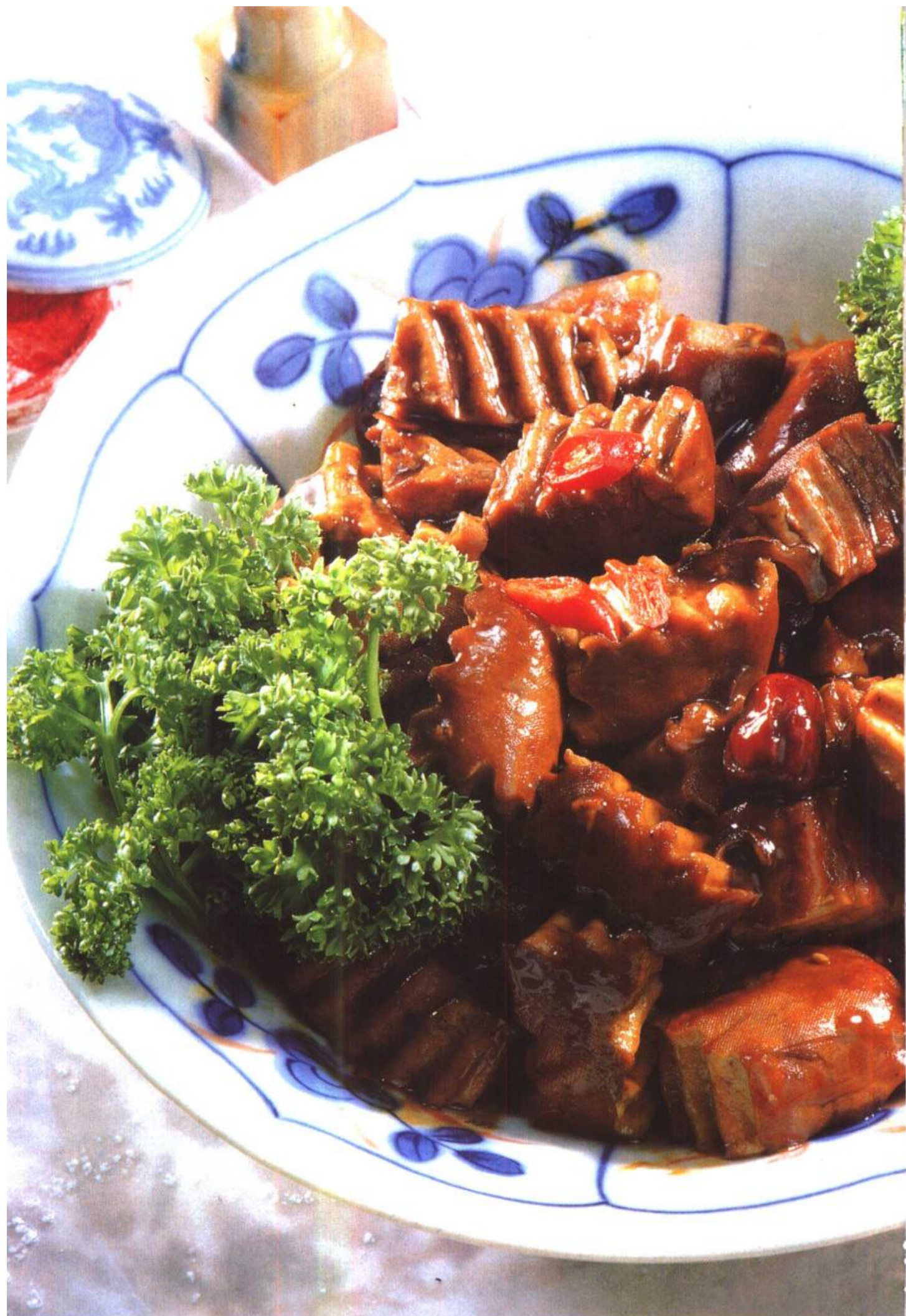
做 法

1. 锅内加水放入白芍先煮出汤汁，再滤渣取汁备用。
2. 猴头菇撕成小块，加酱油、糖、胡椒粉、生粉腌过，并放入热油锅中炸过捞起备用。
3. 辣椒及姜切片放入油锅中爆香，再倒入汤汁及猴头菇、花生焖煮入味即可。

健康小方签

猴头菇含有人体所需的12种氨基酸，白芍能养血敛阴、柔肝止痛，对月经不顺、经行腹痛的妇女有疗治之效。若有自汗、盗汗之症，加桂枝效用更佳。花生亦称长生果，能润肺养胃，用水煮食可作喂母乳之妇女的滋养食品。





桂地香干

材 料

大溪豆干3块、红枣7颗、熟地10克、肉桂皮7.5克、甘草2片

调味料

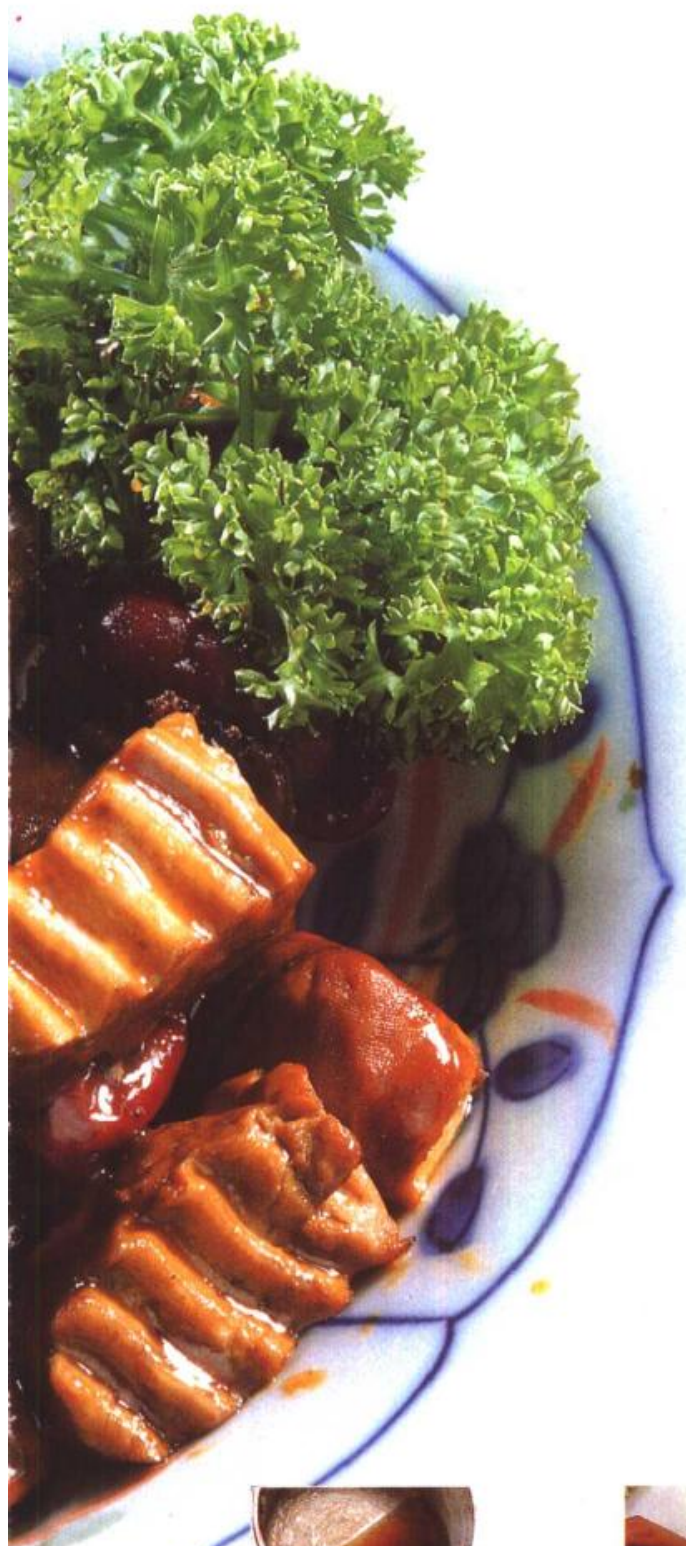
蔬菜油、冰糖、酱油、生粉、香油

做 法

1. 锅内加水放入熟地、肉桂皮、甘草煮出汤汁，再滤渣取汁备用。
2. 大溪豆干切成长条块状，再放入热油锅中略炒即捞起。
3. 将汤汁倒入锅中，放入红枣、大溪豆干，加冰糖、酱油焖煮入味，再以生粉勾芡，起锅前淋点香油。

健 康 小 方 签

熟地能补血滋阴、养肝益肾，肉桂能温中补阳、散寒止痛。本品对生理期过后的贫血体弱妇女甚有补益，但脾胃虚弱者需再加少许陈皮配合为宜。





参麦干丁

材 料

小豆腐丁200克、鲜香菇4朵、小豆苗100克、鲜人参1支、麦冬10克、五味子5克

调味料

蔬菜油、盐、酱油、生粉

做 法

1. 锅内加水,放入鲜人参、麦冬、五味子先煮出汤汁,再滤渣取汁备用。
2. 鲜香菇切丁放入油锅中爆香,再倒入小豆腐丁、汤汁加少许盐、酱油煮入味,以生粉勾芡即可起锅。
3. 油锅放入小豆苗加少许盐略炒,然后起锅打边。

健 康 小 方 签

人参、麦冬、五味子等三味医家称为“生脉饮”,对于肾肺两亏、久咳虚喘的病患者有治疗之功。本品用鲜人参配味,亦可用党参或太子参佐调。

天麻香府

材 料

豆包5片、香菇3朵、萝卜150克、天麻15克

调味料

盐、胡椒粉、香油

做 法

1. 锅内加水放入天麻先煮出汤汁,再滤渣取汁备用。
2. 香菇泡软切片,萝卜削皮切小块,豆包一开四片。
3. 将汤汁倒入锅中,放入所有材料,加少许盐、胡椒粉焖煮入味,起锅前淋点香油增香。

健 康 小 方 签

天麻有通络止痛、平肝息风的作用,对于经常头目晕眩的患者有疗效。老年人风热头痛、小孩子癫痫惊悸及常偏头痛患者用天麻作药膳有缓治之效。曾中风而手足麻木、语言不遂者或康复者,可略加少许当归、白芍,疗效更佳。





茴香腐花

材 料

茴香菜120克、湿豆包6片、淡豆豉25克、姜1小块

调味料

蔬菜油、盐、糖

做 法

1. 茴香菜洗净切去根部再切碎，姜切成丝，湿豆包切小丁。
2. 锅烧热加少许蔬菜油，放入姜丝、茴香菜碎爆香，再加半杯水及盐、糖。
3. 倒入湿豆包丁和淡豆豉焖煮入味，收水后即可。

健 康 小 方 签

茴香有开胃健脾、散寒止痛之效，可刺激胃肠道血管使其振奋，增进胃液之分泌。对胃神经衰弱及消化不良的胃寒患者很有助益。

巴戟栗子

材 料

脱壳栗子250克、菜心1棵、巴戟15克、姜1小块

调味料

蔬菜油、酱油、糖、生粉、香油

做 法

1. 锅内加水放入巴戟煮出汤汁，再滤渣取汁备用。
2. 菜心削皮切滚刀块，栗子去膜，姜切片。
3. 锅烧热，加少许蔬菜油，放入姜片爆香，再倒入汤汁、栗子、菜心块，加酱油、糖焖煮入味，再以生粉勾芡并淋点香油即可。

健康小方签

巴戟有补肾助阳、散风祛寒的功用，和栗子配膳对经常腰膝酸软、肾虚阳痿者甚有补益。长期从事站立工作者常食本品可强筋骨益脚气。本品性温不燥，老少均可常食无妨。





五谷丰收

材 料

五谷米1碗、烧海苔4张、小黄瓜2条、枸杞50克、鲜人参1支

调味料

盐、糖

做 法

1. 五谷米洗净加等量的水,放入鲜人参一起煮成米饭,趁热加盐、糖拌匀待凉备用。
2. 小黄瓜一开四瓣去籽切长条备用。
3. 烧海苔铺平在竹帘上,将五谷饭压平在烧海苔上,放入小黄瓜条、枸杞后卷成圆筒状,再切段摆入盘中。

健康小方签

人参能提高老人免疫机能及抗病能力,并能调节胆固醇的代谢功能,对于脾胃虚弱、食欲不振、心悸失眠都有一定的疗效。和五谷米煮成饭可作为体虚的中老年人及失血初愈者的滋补食品。



淮山蕉团

材 料

淮山250克、香蕉3个、茯苓粉25克、枸杞15克

调味料

低筋面粉、盐、蔬菜油

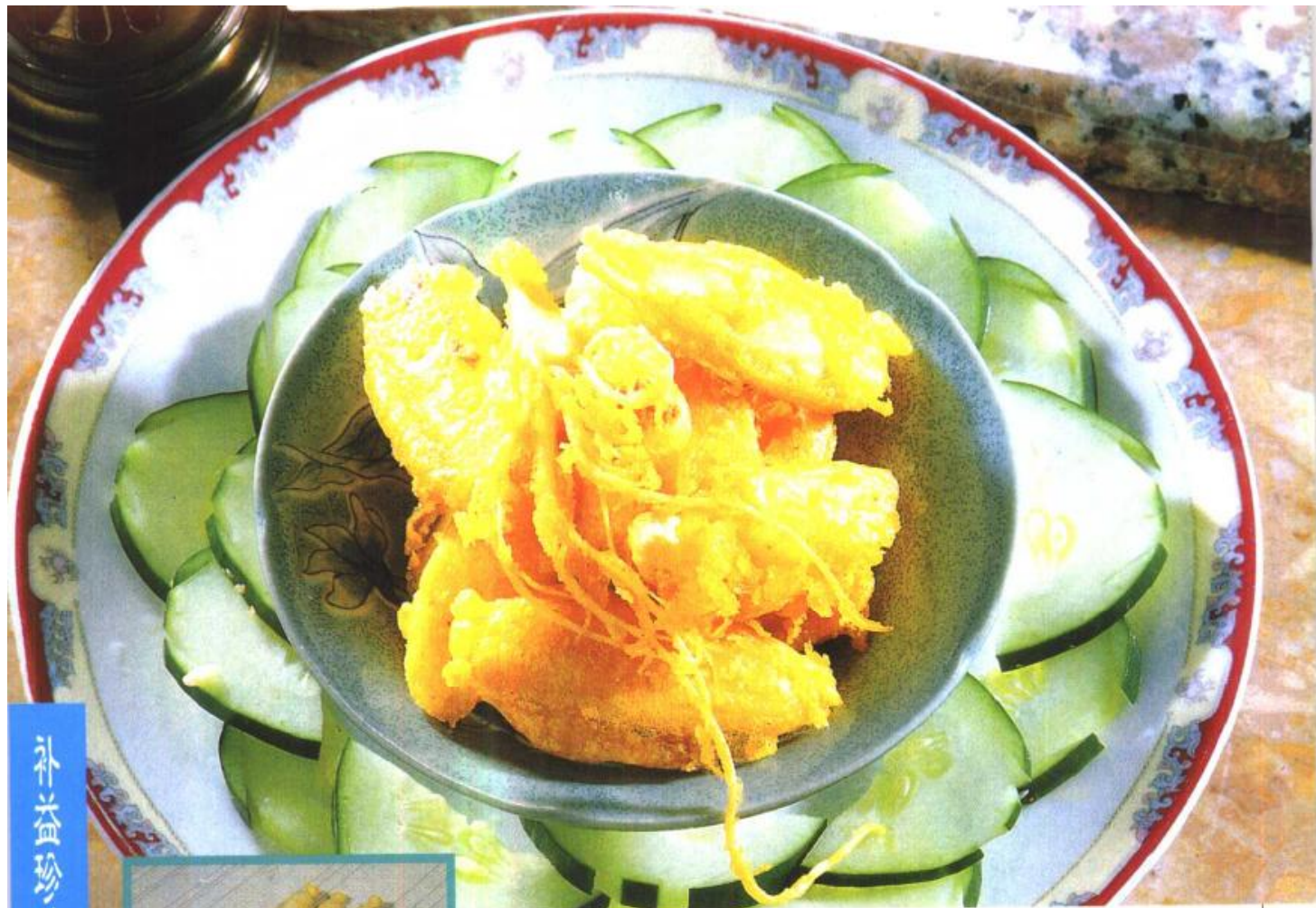
做 法

1. 淮山削皮切小丁放入蒸笼蒸熟，趁热压成泥。
2. 香蕉剥皮取果肉，和淮山泥、少许盐、茯苓粉、面粉拌成糊状粉浆。
3. 再将粉浆搓成圆球状，放入七分热油中炸至金黄色即可。

健 康 小 方 签

淮山原名著预，又称山药，能补脾肾、通二便、强筋骨。本品配以茯苓对神经衰弱、脾虚肾弱者甚有补益。





吉林上味

材 料

鲜人参3条、枸杞25克

调味料

蔬菜油、脆酥粉、蜂蜜

做 法

1. 将鲜人参切成薄片,枸杞剁成碎末。
2. 脆酥粉加水调成粉浆。枸杞末加鲜人参片沾粉浆放入热油锅中炸至金黄色即可,再蘸蜂蜜食用。

健 康 小 方 签

人参能补五脏、抗衰老、益元气。枸杞能补肾益血、养阴明目。本品对肝肾衰弱、头晕目眩、气弱力衰的中老年人很有补益。

南国思乡

材 料

素方饼6片、红豆沙200克、桂圆肉50克

调味料

蔬菜油

做 法

1. 桂圆肉剁成碎末再与红豆沙一起拌成馅。
2. 掀开两片素方饼，在饼上抹匀一层馅料再夹紧。
3. 锅内加水烧开，先将素方饼置于盘内放在蒸笼里蒸透，再取出放进热油中略炸即可。

健康小方签

红豆又称赤小豆，有利水、消肿、健脾、利胃之功，煮熟后和桂圆做馅夹四方饼食用口感甚佳。贫血及神经衰弱者常食能改善体质。

