

時令補腦食療

主講: 楊海燕中醫博士
香港註冊中醫師

日期: 2018年10月25日(星期四)

時間: 10:00AM~11:30AM



中醫藥膳基本概念

- ◆ 養生基本概念：因人因地因時制宜
- ◆ 因人施膳- 每人身體狀況不同，養生也會不同
- ◆ 體質養生
- ◆ 九型體質：平和質、氣虛質、陽虛質、陰虛質、痰濕質、濕熱質、血瘀質、氣鬱質、特稟質
- ◆ 久病人士多氣虛（手術後，鍛練少），陽虛（鍛練少，食西藥多 - 散），陰虛（飲水少，電療後）
- ◆ 要補益氣血，健脾養胃，滋陰

中醫藥膳基本概念

◆ 因地施膳

	南方	北方
溫度	炎熱	寒冷
濕度	潮濕	乾燥
人群體質	多痰濕，濕熱	多燥底，寒底
飲食適宜	健脾，祛濕，滋陰	補陽，祛寒
建議多食	淮山，百合，蓮子	核桃，腰果，薑

中醫藥膳基本概念

- ◆ 因時施膳 - 順應四時以養生
- ◆ 春，夏，秋，冬四季氣候變化
- ◆ 春天 - 生，要健脾，宜食淮山，薑，蔥，蒜，不宜食酸味
- ◆ 夏天 - 長，要祛濕，宜食薏米，冬瓜，不宜食辣味
- ◆ 秋天 - 收，要潤燥，宜食百合，梨，不宜食煎炸
- ◆ 冬天 - 藏，要補腎，宜食栗子，杞子，不宜食生冷

【黨參榆耳百靈菇】素

- ◆ 【黨參榆耳百靈菇】 ~ 可作常餐，碎餐，糊餐或流質食物
- ◆ 材料：（ 2人份 ）
- ◆ 黨參1條
- ◆ 蘆筍3條
- ◆ 榆耳3朵
- ◆ 杞子20粒
- ◆ 百靈菇1個
- ◆ 薑2片
- ◆ 調味：鹽 1/2 茶匙，香菇調味粉1/2茶匙，糖1/2 茶匙，
生抽 1 茶匙
- ◆ 芡汁：粟粉 2茶匙，水2茶匙

【黨參榆耳百靈菇】素

◆ 做法：

- ◆ 1. 榆耳浸預先浸發一天，後洗淨，去除硬的部分，用一片薑汆水備用
- ◆ 2. 黨參浸水並刷去污垢，隔水蒸15分鐘切片
- ◆ 3. 杞子洗淨待用
- ◆ 4. 百靈菇切厚片
- ◆ 5. 蘆筍切小段
- ◆ 6. 燒熱油鑊，爆香薑片，放百靈菇、蘆筍、榆耳、黨參炒勻，放少許水及調味料煮數分鐘，後加入杞子埋芡即可。

【黨參榆耳百靈菇】素

黨參

- ◆ 【性味歸經】
- ◆ 甘，平。歸脾、肺經。
- ◆ 【功效】
- ◆ 益氣，生津，養血。補中益氣
- ◆ 【主治】
 1. 中氣不足的體虛倦怠，食少便溏等。能補中益氣。
 2. 肺氣虧虛的咳嗽氣促，語聲低弱等。能補益肺氣。
 3. 氣津兩傷的氣短口渴，及氣血雙虧的面色萎黃，頭暈心悸等。有益氣生津和益氣生血之效。







【黨參榆耳百靈菇】素

◆ 蘆筍

◆ 《神農本草經》將蘆筍列為「上品之上」

◆ 【性味】味甘、性寒，歸肺、胃經

◆ 【功效】補虛，抗癌，降低血壓、改善心血管功能、增進食慾、提高機體代謝能力、提高免疫力，減肥等

◆ 【特性】蘆筍含人體九種必需胺基酸，有良好的消除疲勞功效。

◆ 痛風患者少食





【黨參榆耳百靈菇】素

- ◆ 榆耳
- ◆ 【性味】
- ◆ 味甘，性溫
- ◆ 【功效】
- ◆ 滋陰補腎、固腎和中、益潤強身、補血活血、健脾養顏等作用，適用於腎虛等症。
- ◆ 【特性】
- ◆ 含有天然食物之膠質，適合腸胃蠕動慢病人，可以幫助排便





【黨參榆耳百靈菇】素

◆ 杞子

◆ 【性味歸經】

◆ 甘，平。歸肝、腎經。

◆ 【功效】

◆ 補肝腎，明目，滋陰。

◆ 【主治】

1. 肝腎不足，腰酸遺精，及頭暈目眩，視力減退，內障目昏，消渴等。
2. 治肝腎陰虛，視力模糊，常配菊花





秋天補益食療（素）

- ◆ **百靈菇**
- ◆ **【性味歸經】**
- ◆ 性微溫，味甘
- ◆ **【功效】**
明目，健脾，抗癌，祛脂，降壓
- ◆ **【特性】**
- ◆ 含蛋白質，微量元素鉀磷鈣和維生素等，能增強人體免疫功能。





【杞子鮮百合炒鷄柳】

- ◆ 【杞子鮮百合炒鷄柳】 ~ 可作正常餐，碎餐
- ◆ 材料：（2人份）
- ◆ 鷄柳2條
- ◆ 馬蹄3只
- ◆ 鮮百合2球
- ◆ 杞子20粒
- ◆ 西芹1條
- ◆ 鮮冬菇6朵
- ◆ 薑1片
- ◆ 調味：鹽 1/2 茶匙，香菇調味粉1/2茶匙，糖粉1/2 茶匙，
生抽 1 茶匙；芡汁：粟粉2茶匙，水2茶匙

【杞子鮮百合炒鷄柳】

◆ 做法：

- ◆ 1. 馬蹄去皮切開一半
- ◆ 2. 西芹切段
- ◆ 3. 鮮冬菇去蒂洗淨切開一半
- ◆ 4. 百合每瓣剝開洗淨
- ◆ 5. 杞子洗淨待用
- ◆ 6. 2湯匙油燒熱油鑊，爆香薑片，炒鷄柳片刻，後加馬蹄、西芹、鮮冬菇、鮮百合及杞子炒勻，放少許水及調味料,炒勻埋芡即成。

【杞子鮮百合炒鷄柳】

- ◆ 雞肉
- ◆ 【性味歸經】
- ◆ 甘，溫。入脾、胃經。
- ◆ 【功效】
- ◆ 溫中，益氣，和胃，補精
- ◆ 【特性】
- ◆ 凡感冒、邪毒未清者不宜食。





【杞子鮮百合炒鷄柳】

- ◆ **馬蹄**
- ◆ **【性味歸經】**
- ◆ 甘，寒。入肺、胃經。
- ◆ **【功效】**
- ◆ 清熱，化痰，消積，利濕。
- ◆ **【應用】**
- ◆ 咽喉腫痛、便秘、陰虛肺燥、痰熱咳嗽等
- ◆ **【使用注意】**
- ◆ 虛寒及血虛者少食





【杞子鮮百合炒鷄柳】

◆ 百合

◆ 【性味歸經】

◆ 甘，微寒。歸肺、心經。

◆ 【功效】

◆ 養陰潤肺止咳，清心安神。

◆ 【主治】

1. 肺陰虛的燥熱咳嗽及勞嗽久咳，痰中帶血等。能養陰清肺潤燥止咳。
2. 用於熱病餘熱未清，虛煩驚悸，失眠多夢等。能清心安神。





【杞子鮮百合炒鷄柳】

◆ 杞子

◆ 【性味歸經】

◆ 甘，平。歸肝、腎經。

◆ 【功效】

◆ 補肝腎，明目，滋陰。

◆ 【主治】

1. 肝腎不足，腰酸遺精，及頭暈目眩，視力減退，內障目昏，消渴等。
2. 治肝腎陰虛，視力模糊，常配菊花



【杞子鮮百合炒鷄柳】

◆ 西芹

◆ 【性味歸經】

◆ 甘、辛，涼。入肺、胃經。

◆ 【功效】

◆ 清熱，利水，降壓，中和尿酸。

◆ 【使用注意】

◆ 脾胃虛弱，大便溏薄不宜多食。





【杞子鮮百合炒鷄柳】

- ◆ **冬菇**
- ◆ **【性味歸經】**甘，平。入胃經。
- ◆ **【功效】**益胃氣，提高機體免疫功能，延緩衰老，防癌抗癌，降血壓、降血脂、降膽固醇
- ◆ **【使用注意】**
- ◆ 菇類含鉀量偏中高，若飲食需限鉀的腎臟病患，應適量食用





~ 完 ~

謝謝！

