

小滿養生湯水

「小滿者，物致於此小得盈滿。」

所以小滿的形容不在氣，而在物。

小滿，指的是穀物開始生長飽滿，仍未成熟，故名「小滿」。

醫師建議大家可以用熟薏米入粥或直接煲生熟薏米水。甚至把熟薏米加入日常飯中一起煮，非常方便。生熟薏米同用，可以各取長處。

粟米鬚山藥薏仁湯

功效：健脾清熱利濕

材料：粟米連鬚 2 枝 山藥 1 枝 熟薏米 20g 豬肉 300 克 陳皮 1 片

做法：

豬肉

又名豚肉。

性味：味甘、鹹、性平。歸經：脾、胃、腎經。

功效：滋陰潤燥、益氣。

可以適用病後體虛、疲勞乏力。

多用於直接食用，主食、入湯等。

富含蛋白質和脂肪、提供鐵質和磷質，有豐富的微量元素和維生素。濕熱痰多者慎服。

羊肉

性味：味甘、性熱。歸經：脾、胃、心、腎經。

功效：溫補脾胃、補中益氣、強筋骨

可以適用脾腎陽虛、胃脘或腰酸冷痛。

1. 陽痿：可以燉服，每 3 天一次，連續 3 個月。
2. 產後腹痛：產後氣血虧虛、小腹冷痛，當歸生薑羊肉湯。當歸 10 克、生薑 10 克、羊肉 100 克，加 2 碗水燉服。

外感病或內有宿熱者慎食。暑天大熱時及有熱象病症人士忌食。

生薑羊肉湯

功效：溫脾補腎

材料：羊肉 300g 大蔥一根 生薑 5 片 蔥段 3 根 大蒜 3 瓣

做法：

日常 養生

《居家百子櫃》第八集

日常食物食療功效：家禽類的保健作用 |

節氣：小滿

先把瘦肉切塊洗淨，汆水備用。粟米連鬚切段備用。山藥去皮切斷備用。準備 8 碗水，加入以上材料，煲滾後轉小火，再煲 1 個半小時即可飲用。

小滿，除了是一個節氣，還是生活態度。

人生不滿，空留遺憾。
過滿過溢，過猶不及。
不求大滿、但求小滿。
心常小滿，常存感恩。

常言道：茶水倒七分滿，留三分人情在。

小滿常樂。

1. 先把羊肉去筋膜、切塊，洗淨汆水備用。
2. 生薑洗淨拍開備用。
3. 大蒜炒香後，加入蔥段、大蔥，最後加入羊肉炒香。
4. 最後加入薑，加入 8 碗水，水滾後轉小火，煲 2 小時即可。

牛肉

性味：味甘、性溫。歸經：脾、胃經。

功效：補脾胃、益血。

可以適用大病後體弱、腰腳無力、貧血。

1. 貧血：牛肉碎 60g 大米 100g 先把大米煮粥，加入調味牛肉煮熟後即可。
2. 遺精/陽痿：牛肉 100g 枸杞 10g，把牛肉和枸杞燉煮 1 小時後調味即可食用。每 3 日 1 次，連服 3 個月。

可以煮食、入湯、紅燒等。

瘡瘍、皮膚瘙癢、皮膚病者不宜食用。

雞肉

性味：味甘、性溫。歸經：脾、胃經。

功效：補中益氣、補精添髓。

可以適用年老體虛、脾胃虛弱的人士。

牛乳

味甘、性平。入心、肺經。
功效：潤肺養胃、補虛。嬰兒、老人、孕婦、體弱者作主食及補益。每天大約 200-300ml。脾虛易生痰濕人士忌服。

雞蛋

味甘、性平。入心、腎經。
功效：滋陰潤燥、養心安神。
體虛及常人保健使用。建議每人每日上限一個。皮膚易過敏人士慎服。

雞子黃

1. 虛勞、病後可以燉服雞湯。可以用黨參、山藥加雞肉煮湯。
2. 遺精 / 陽遺人士，可以韭菜炒雞肉入膳。
3. 氣血兩虛的心悸、失眠人士：雞肉 60g 當歸 15g 大棗 5 枚(去核)，一碗水燉 2 小時，飲湯及吃肉。

可以煮食、入湯、燉汁、紅燒等。

外感未清、熱毒、內熱明顯者不宜多食。雞皮、脂肪容易有激素殘留，小兒未發展成熟及乳腺纖維瘤增生者、子宮肌瘤、子宮內膜異位者、子宮息肉患者不宜多吃。

鴨肉

性味：味甘、鹹、性涼。歸經：肺、脾、胃、腎經。

功效：滋陰養胃、補中益氣、行水。

可以適用滋陰補虛，補肺益胃。

1. 滋陰養胃：鴨肉 400g 冬蟲夏草 10g 生薑 2 片 燉湯 2 小時後服用。
2. 肺陰不足的咳嗽：鴨肉 400g 南沙參 20g 玉竹 20g 麥冬 15g 煲湯 8 碗水，1.5 小時後服用。
3. 糖尿病患者：鴨湯煮粥，食肉喝湯。有良好的輔助治療作用。

可以煮熟食用、煮湯、紅燒食用。

素體虛寒、胃部冷痛、腹瀉清稀、腰痛、寒性痛經者少食，感冒中患者不宜。鴨肉不宜和龜肉、鱉肉同食。

鴨肉中的脂肪為不飽和脂肪酸，是富含好的高密度膽固醇。而且鴨的脂肪熔點非常低，鴨脂肪很容易排出體外，很難囤積在人體之內。

又名蛋黃。味甘、性平。

功效：補中益氣，養腎益陰、鎮靜安神。

主治心煩不得眠，熱病瘧厥，虛勞。冠心病，高血壓，動脈血管粥樣硬化者慎用。可以生食、直接食用或放湯。平常直接沖服雞子黃底煮湯。

鹹鴨蛋

味甘、性涼。

功效：清肺火、降陰火

用於病後體虛、燥熱咳嗽、咽乾喉痛等。

醃製製品鹽分高，容易造成水腫狀態，高血壓、心血管病、腎病患者、孕婦慎食。

鵝肉

性味：味甘、性平。歸經：脾、肺經。

功效：益氣補虛

可以適用中氣不足、消瘦無力者。

「氣味俱厚，發風發瘡」《本草綱目》

鵝肉肥甘厚膩，容易助熱生濕，體質痰濕偏重、舌苔厚膩、容易胸悶嘔噦、消化不良者，不宜多吃。鵝屬於發物食品，容易誘發新舊疾病。本身有長期皮膚問題者慎吃。

可以煮熟食用、煮湯、紅燒食用。

鴿

性味：味甘、鹹、性平。歸經：肝、腎經。

功效：補腎益氣。

用於病後體弱、女子血虛閉經、記憶衰退等。

1. 鴿肉營養價值較高，還含有豐富的鈣、鐵、銅等微量元素。
2. 缺鐵性貧血人士多服。

可以煮熟食用、煮湯、紅燒食用。

燕窩

性味：味甘、性平。歸經：脾、胃、腎經。

功效：滋陰潤肺，補中益氣

可以適用虛勞、肺陰不足的咳嗽。

治療年老痰喘，可用雪梨 1 個，去芯、加入已處理之燕窩 10g，再加入冰糖 3g 蒸熟服用。

可以內服、入湯、入膏、燉服。

肺胃虛寒、痰濕、感冒者不宜食用。