

### 小暑養生湯水

冬瓜蝦仁蜆肉豆腐湯 (4人份)

材料：冬瓜 1 斤 蝦仁 200g 蜆  
半斤 豆腐 1 磚 昆布 1 片 蓮子  
10 粒

功效：清熱消暑 利水消腫

做法：

1 蝦仁洗淨切粒備用。蜆泡水去沙後，洗淨備用。

2 冬瓜連皮洗淨，去囊除子備用。昆布用熱水浸軟，洗淨備用。

3 5 碗水煲滾後，把冬瓜、蓮子、昆布、豆腐按次序加入，大約煲 40 分鐘後，最後把蝦仁、蜆加入，大約煮 5 分鐘，無需加入任何調味料即成。

### 砂糖

又稱為白糖。由甘蔗中精煉提取而成的。

性甘味甘。入脾、肺經。

有和中緩急、生津潤燥之效。用於：

1. 肺虛咳嗽、肺胃陰虛。
2. 腹痛、腹中虛痛、口乾舌燥等。

多入湯、入膳等。

胃脘脹滿、濕重中滿、肥胖之人士慎服，糖尿人士忌食。

### 紅糖

又稱為黃糖。為甘蔗的莖葉精煉提取而成的。

性溫味甘。入肺、脾、胃經。

有補脾緩肝、活血散瘀之效。

可用於風寒感冒、脘腹冷痛、月經失調、產後惡露不盡、喘嗽煩熱、婦人血虛等。

紅糖薑茶

材料：紅糖 50 克 紅茶 10 克 薑 2 片

功效：溫中散寒、和胃止痛

使法：使用薑及紅糖煮 10 分鐘，隔去生薑，沖泡茶葉 1 分鐘即可飲用。

熱性體質人士忌用。

△ 如對海鮮敏感，可用瘦肉代替。

△ 體質虛寒人士不宜。

### 紅糖雞蛋

材料：雞蛋 3 隻、生薑一片、紅糖 50 克

功效：補虛益血

做法：把雞蛋煲熟，去殼除衣備用。用大約 2—3 碗水煲滾後，加入生薑、紅糖融化，再加入煮好之雞蛋浸泡 2 小時後即可食用。

適合病後體虛、經痛、經期血虛之人士服用，可以補血調經。

痰濕偏盛、肥胖之人士慎服，糖尿人士忌食。

### 麥芽糖

性溫，味甘。入肺、脾、胃經。又稱為「飴糖」，由小麥、糯米等從中提取，再發酵而成。也有軟、硬之分，入藥以軟飴糖為主。

有健脾補虛、緩急止痛、潤肺止咳的功效。

幫助舒緩氣虛咳嗽、胃寒腹痛。

在中醫角中稱為「飴糖」，可用於勞倦傷脾，氣短乏力、納食減少，容易胃傷不適之人士可以在發作時使用，1-2 匙，溫水化服，補中和胃。

經常應用在「燒」「烤」「炸」等的食品中，可以有起焦化著色作用。

痰濕偏盛、肥胖之人士慎服，糖尿人士忌食。

### 蜂蜜

又名蜜糖。性平味甘。入肺、脾、大腸、肝、腎經。蜂麥是一種天然食品，可以被人體直接及容易吸收。

功效：潤肺止咳、補中益氣、潤腸通便、解毒止痛、養肝明目。

1. 咳嗽：用於肺燥津虧型、見咽乾、痰少、手足心熱。

秋梨 1 個，去核、留皮，加入蜂蜜 30 克共燉 1 小時，每日一次。吃 3 至 7 次。

2. 胃痛：可以蒸蜂蜜 60 克，每天空腹受下，連續 2 至 3 周。

3. 便秘：老人習慣性便秘或婦女產後血虛便秘。可以用黑芝麻 15 克、牛奶 100 克及蜂蜜 30 克沖服。

入湯宜沖服、入丸、膏劑。可以外用滋養肌膚。

可以用蜂蜜加入薏仁粉外用作面膜，有美白滋潤的效果。

### 海鹽

味鹹性寒。入胃、腎、大腸及小腸經。

功效：涌吐痰積、清火涼血、引藥歸腎。

治療小腹冷痛，可以把鹽炒熱、置於臍下丹田位置。可以外用於漱口、牙肉紅腫處，有消炎殺菌之用。

不可過量食用，水腫及高血壓人士少食。

### 井水

即地下水。性味，甘、平。無毒。因為井水長年累月在地下，所以是陰水。

功效：消熱解毒，利水

《本草綱目》「小便赤熱，過澀不暢，常飲井水。」

「水為萬化之源，土為萬物之母」

多喝能消熱解毒，利於小便赤熱，古人亦常用於止血。用治反胃嘔吐，濕熱痢疾，小便赤灼澀痛，引熱下行。

因為各地土質不同，井水的功效也不盡相同，可以用作泡茶、釀酒等。

新汲水性是井水剛打的水，性寒涼，可以煎煮補陰藥，有鎮心安神的作用，能解悶熱煩渴。

### 礦泉水

性味，甘、平；無毒。

地下深處自然湧出的或者是經人工揭露的、未受污染的地下礦水。

主治霍亂胸悶嘔吐，但是身體虛寒者，不宜多飲。

礦泉水的硬度是以其礦物質含量來衡量的，需要注意的是大多數礦泉水對新生兒及小孩的腎臟負擔太大。

### 醋

又名苦酒。用高粱、米、大麥、小米、粟米等釀製而成。

性甘溫、味酸。入肝、胃經。

可以散瘀消積、止血、安蛔、解毒等。

幫助促進食慾、助消化。

中醫角度中，酸味入肝，少量酸味可以養肝，但酸味過多則使肝氣太過。在中藥制作中，醋味酸為肝所喜，幫助引藥入肝。醋也可以除去藥物的腥臭氣味，改變藥物的藥性，有助降低其毒性或副作用。

可以用作入湯、入膳、浸漬、或涼拌。

脾胃濕重、易胃痛者、痠痺、筋脈拘攣者慎服。

### 胡椒

味辛，性熱。有白胡椒及黑胡椒之分。白胡椒及黑胡椒是加工的方法有異，黑胡椒的味道比白胡椒要強烈，黑胡椒不宜久煮。

有溫中散寒，下氣驅風，消痰之效。入胃、大腸經。

可以舒緩腹痛泄瀉，食慾不振，癩癩痰多。

1. 可用於胃寒脘腹冷痛，嘔吐，泄瀉。
2. 調味後，有開胃進食之功，對胃口差、消化不良的人士有幫助。

多用作調味之用。

熱性體質、陰虛火旺者、經期間忌用。

胡椒豬肚湯

功效：溫中健脾、散寒止痛

材料：胡椒 15 克，豬肚 1 個，紅棗 5 粒，生薑一片、陳皮一片

做法：豬肚加入生粉、鹽擦洗內外，洗淨切件備用。先把 10 碗水煮滾後，加入豬肚、胡椒、紅棗及陳皮、紅棗，大火滾開後轉小火，小火煮三小時後可以飲湯、吃肉。

熱性體質、陰虛火旺者、經期間忌用。

## 花椒

性熱味辛。入胃、大腸經。

功效：溫中散寒、除濕止嘔、殺蟲止痛、解魚蟹毒。

小腹冷痛、胃部脹滿不適可以使用。

可以在煮海鮮、肉類時加入，去除蝦蟹毒及減去海鮮之寒性，也可以減少肉類的腥氣。

以磨粉、加入麻油，外用於斑禿部位，幫助溫經活血生髮。

陰虛體質人士、孕婦忌用。

## 茴香

又名小茴香。性溫味辛。

功效：溫中散寒、和胃理氣。

1. 寒凝腹瀉 / 經痛：可用小茴香 9 克，煮湯服用。

多用於調味、可以煎湯、或入丸、散劑等。

小茴香內有茴香油成份，可以促進唾液和胃液分泌，增進食慾、幫助消化。

陰虛火旺人士慎用。

### 八角

又名大茴香。味辛性溫。

功效：溫陽散寒、理氣止痛。

1. 腹痛腹脹：可以用八角3克、肉桂3克、生薑3片，水煎服。有溫中散寒、理氣止痛的功效。

使用6—9克，經常與小茴香、花椒等共用，用作鹵水鴨的調味醬汁。

五香粉其中一味，包括花椒、八角、桂皮、丁香、小茴香磨成粉，用作調味之用。

### 大蒜

性味：辛、溫。歸經：脾、胃、肺、大腸經。

功效：溫中行滯、解毒殺蟲。

適用於肺結核、流行性感冒、腹瀉等。

1. 預防外感，生食用，大蒜素可以幫助殺病菌、抗病毒。
2. 用於脘腹冷痛，飲食積滯。

3. 大蒜中含硫化合物，具有很強的抗菌消炎作用，可以說是「天然殺菌劑」，有「天然抗生素」之稱對多種球菌、桿菌、真菌和病毒等均有抑制和殺滅作用。

大蒜可生食、搗泥食、煨食、煎湯飲、或搗汁外敷、切片灸穴位。用量在每日食用 3~4 瓣蒜之內。

陰虛火旺、目口舌有破損者忌食。

### 肉桂

又名桂皮。肉桂的乾皮和枝皮，全枝為桂枝，幼桂樹皮則稱為「官桂」。老樹皮的肉桂藥效更佳。

性味：辛、甘、溫。歸經：脾、圓、肝、胃經。

功效：溫脾暖胃、暖肝腎、祛寒止痛、散瘀消腫。

可適用於脾胃虛寒腹痛、寒痰、感冒、經閉、風濕病等。

1. 胃冷痛：用 1 5 克浸泡後服用。
2. 虛後小腹冷痛
3. 經閉、痛經：桂皮 1 5 克、紅糖適當。
4. 畏寒怕冷、四肢冰冷可多用。

可以入茶、入湯、放咖啡、用作甜點調味之用。

陰虛火旺、血熱、口乾舌燥、便秘及孕婦忌用。因其性熱，春、夏兩季或天氣炎熱時皆須慎服。



### 花生油

性味：甘、平。歸經：肺、脾、大腸經。

功效：潤燥滑腸、去積。

適用於燙傷、大便秘結等。

花生油降低血漿中膽固醇的含量，防止血栓形成，有助於預防動脈硬化，有心臟病、血壓高、血脂高的人都合適。花生油含有磷脂、維生素E，可以幫助滋潤肌膚，外用內服都適合。

花生油所含的多不飽和脂肪酸比飽和脂肪酸為多，但比例上比橄欖油低，兩者熱量相近，所以過量攝取一樣會造成肥胖，花生油的起煙點比橄欖油低，所以適合焗、炒及炸等高溫煮食。橄欖油適合拌沙律或低溫煮食。

花生油比較其他食油易氧化變壞，要小心儲放。

### 麻油

又名胡麻油，芝麻油、香油。

性味：甘涼。歸大腸經。

功效：潤腸通便、解毒生肌。

適用於內服外用、入膳、藥用皆可。

1. 大便不通：大便乾燥、可徐徐咽下即可通便。
2. 可以作外用潤膚、浸泡草藥外敷之用。
3. 簡單刀傷燒傷等，都可以使用，促進傷口癒合。

脾虛、泄瀉人士少用。

麻油中主要成份為不飽和脂肪酸，對保護心血管疾病也有幫助及含豐富的維生素 E，有很好抗氧化的功能。

## 酒

性味：甘苦、辛溫。

歸經：心、肝、肺、胃經。

功效：通血脈、行藥勢。

多用於寒凝心痛、寒痰咳嗽等。

適合適量少量溫飲、入膳、浸藥酒。

因為原料、釀製、加工、貯藏過程不一樣，酒的品種有很多，大體上分為蒸餾酒和非蒸餾酒，如果入膳，多使用非蒸餾酒類。

陰虛、濕熱體質及失血者禁服。