

# 適時識食 — 夏秋篇

文/黎佩儀

## 夏季養生之道

夏季自立夏之日，到立秋之時，當中包括立夏、小滿、芒種、夏至、小暑、大暑等六個節氣。

夏季烈日炎炎，雨水充沛，萬物繁茂秀美，開花結果。此季節陽氣最盛，故人在夏季的精神調攝上，要神清氣和，快樂歡暢，胸懷寬闊，精神飽滿，注意靜心不煩，培養樂觀外向的性格，以利於氣機，即所謂氣的運動通泄。夏季在作息起居上，亦宜晚睡早起，中午可小憩一會兒，以順應自然界陽盛陰衰的變化。





### 夏季飲食調養基本原則

1. 飲食應以溫為宜，注意不要損傷脾肺之氣，節苦增辛，以養肺氣。煮食宜清淡少油，可多吃大蒜。
2. 注意食品保鮮，生吃瓜果要消毒，飲料的存放時間亦不宜過長。
3. 在營養攝取上，要補充蛋白質、維生素、水和無機鹽的攝取，並可以魚、肉、蛋、豆類為主食。



### 夏季飲食忌宜

-  冬瓜、黃瓜、節瓜、荷葉及大蒜等皆適合暑天服用，有消暑、殺菌的功效。
-  羊肉、鹿肉、龍眼肉、荔枝、韭菜、洋蔥、芥菜、花椒、肉桂及人參等溫熱助陽的食物。



### 梨子 (宜)

清熱潤燥、生津止渴。



### 綠豆 (宜)

性涼、味甘，能清熱解毒，消暑除煩，為夏季祛暑佳品。



### 苦瓜 (宜)

性寒，味苦，有清火消暑、明目解熱的作用。



### 烏梅 (宜)

性平、味酸，有收斂肺氣、止咳、止瀉及生津的功效，有預防腸道傳染病的作用。



### 菱角 (宜)

性涼、味甘，清暑解熱、除煩止渴、熟食健脾益氣，有抗癌功效。



### 薏米 (宜)

性涼、味甘淡，有清熱利濕、健脾補肺的功效。



### 决明子 (宜)

性涼、味甘微苦，有清熱、涼肝、明目的作用，炎夏常泡頗多裨益，既可降壓祛脂又可潤腸通便。



### 白扁豆 (宜)

性平、味甘，有清暑化濕、健脾益氣的作用。

## 夏季食療方

### 清補涼湯



**材料A：**淮山40g、薏米30g、玉竹15g、芡實15g、百合30g、蓮子30g、北沙參15g、蜜棗2枚。

**材料B：**豬瘦肉十兩（約400g）。

**做法：**將材料A洗淨，放入鍋內，加入12碗水，浸泡1小時；另豬肉洗淨放入滾水燙2分鐘（去掉血水），用清水沖洗乾淨後，放入浸泡材料A的鍋內。大火煮沸後轉中小火，煲2小時，加少許鹽調味即可。

**功效：**此湯清甜滋補，有祛濕開胃，除痰健肺等溫和清涼功效，特別適宜身體瘦弱，虛不受補者飲用，是夏秋季節的合時湯水。

**材料A：**石櫛10g、花旗參15g、扁豆30g、薏米30g、眉豆60g

**材料B：**冬瓜1斤、豬瘦肉半斤。

**做法：**將材料A洗淨，放入鍋內，加入12-15碗水浸泡1小時，豬瘦肉洗淨放入滾水燙5分鐘（去掉血水），用清水沖洗乾淨後與冬瓜（連皮）一同放鍋內，大火煮沸後轉中小火，煲1個半小時，加少許鹽調味即可。

**功效：**養陰生津，祛濕除煩。石櫛和花旗參能益氣生津，扁豆、薏米、眉豆有祛濕好處，加上冬瓜即能達到祛濕的效果。

### 祛濕除煩湯





# 秋季養生之道

秋季從立秋之日，至立冬之日止，其間經過處暑、白露、秋分、寒露、霜降五個節氣，並以中秋作為氣候轉化的分界。

秋季氣候由熱轉寒，是陽氣漸收，陰氣漸長，由陽盛轉為陰盛的關鍵時期，雖是萬物成熟收穫的季節，但也表現出一派肅殺蕭條的景象。所以人在秋季的精神調攝上，要注意樂觀，避免精神抑鬱，同時也要保持神志安寧，收斂神氣。在作息安排上，早上不宜起得過早，晚上也要早點睡覺。



## 秋季飲食調養基本原則

1. 奉行“秋冬養陰”的原則，飲食要少辛增酸以養肝，也就是要多吃滋陰潤燥的飲食，以防秋燥傷陰。
2. 秋季食物吃得豐富很重要，因為它既補充了夏季的消耗，又為越冬做準備，但也不能大吃大喝。
3. 在營養攝取上，要做到平衡膳食，才能給肌肉生長。在攝取各種營養的同時，應防止攝入過多熱能。秋季亦提倡在每天早上吃粥，可預防秋季肺燥咳嗽，腸燥便秘。



## 秋季飲食忌宜



百合、淮山、白扁豆、燕窩等亦適合秋季服用。



秋瓜壞肚，少吃西瓜、茄子、綠豆等生冷的瓜果；金銀花、菊花等寒涼的中藥；肉桂、炒花生、炒黃豆及辣椒等辛溫助陽之品。



### 芡實 (宜)

性平、味甘澀，有補脾腎、祛暑濕、止瀉泄的滋養強壯的作用。有便秘人士勿多吃。



### 蓮子 (宜)

性平、味甘澀，補脾止瀉，益腎澀精，養心安神。蓮子對預防早產、流產及孕婦腰酸最有效。



### 栗子 (宜)

性溫、味甘，有健脾養胃、補腎強筋的作用。



### 蓮藕 (宜)

性溫、味甘，具有益胃健脾、養血補益、生肌、止瀉的功效，主治肺熱咳嗽、煩躁口渴、脾虛泄瀉、食慾不振及各種血症。



### 核桃 (宜)

性平、味甘溫，有補腎養血、潤肺納氣、潤腸止帶、強筋健骨、通潤血脈、潤肌烏髮、固牙齒及補虛勞的功效。



### 花生 (宜)

性平、味甘，有潤肺補肺，適宜秋燥乾咳或肺燥咳嗽時服食。花生衣含豐富的鐵質，有補血的功效。



### 枸杞子 (宜)

滋補肝腎、養陰潤肺。



### 紅棗 (宜)

性平、味甘，四季皆宜，有健脾、補氣血、生津液。含豐富的維生素 P，可軟化血管。



## 秋季食療方

### 養顏潤肺湯

**材料A：**梨乾60g、雪耳30g、南杏30g、北杏10g、百合30g、蜜棗3枚。

**材料B：**豬瘦肉10兩。

**做法：**將材料A洗淨，放入鍋裡，加十二碗水，浸泡半小時；另豬肉洗淨放入滾水燙兩分鐘（去掉血水），用清水沖洗乾淨後，放入浸泡材料A部分的鍋內。大火煮沸後轉中小火，煲兩小時，加少許鹽調味即可。

**功效：**滋陰潤燥、養肺止咳，適合秋天飲用。



### 海螺養陰湯

**材料：**桂圓肉15g、北沙參15g、玉竹15g、西洋參15g、紅棗五枚、海螺肉60g、豬骨少許。

**做法：** 1. 海螺肉漲發的方法：海螺肉放鍋內用溫水泡1小時（加幾片生姜），開火煮沸後，關火待水降溫後，再開火煮沸後再關火，水降溫後再重覆一次，共煮三次。平時可多發一些放冰箱冰格，用時解凍即可。

2. 豬瘦肉或豬骨洗淨放入滾水燙2分鐘（去掉血水），用清水沖洗乾淨待用。

3. 材料洗淨，放鍋內加入15碗水，浸泡半小時，加入發好的海螺肉及豬瘦肉，大火煮沸後，中小火煲2個半至3小時。

**功效：** 養陰清心潤肺、健脾胃及生津之療效，最適合熬夜人士。



（作者黎佩儀小姐現擔任澳門繁榮促進會綜合服務中心-成人進修中心中醫養生班導師。如讀者想查詢更多的養生事宜，可透過以下電郵與黎小姐聯絡：[ppp\\_laura@126.com](mailto:ppp_laura@126.com)。）