

芒種養生湯水

「芒種」，即耕種有芒的穀類農作物，農民也趕著播種。

海蛤豆腐湯

功效：滋陰清熱利濕

材料：海蛤 600g 豆腐一塊
蔥 薑 芫茜 適量

做法：

1. 先把海蛤處理，吐掉泥沙並洗淨備用。
2. 將蔥、薑起鑊，加入蛤後，炒至半開，加入 4 碗水，煮至水滾，放入豆腐和芫茜即可食用。

海帶

又名昆布。味鹹、性寒。

功效：軟堅散結、利水消腫

1. 皮膚濕毒瘙癢：海帶 30 克、綠豆 50 克、紅糖 3

海蝦

性味：味甘、性溫。歸經：肝、腎經。

功效：補腎壯陽、下乳。

可以適用男子陽痿、早泄、產後缺乳。

1. 腎虛陽痿：可與韭菜共炒，加強助陽功效。
2. 產後乳汁不通：鮮蝦 200 克、豬手 300 克、花生 30 克共燉，可以「其乳如泉」。

多用於直接煮熟、炒食用，入湯、製成蝦醬等。

對海蝦過敏者忌服。

蟹

又名螃蟹。

性味：鹹、寒。歸經：肝、腎經。

1. 益陰補髓：食蟹肉，有清熱滋陰的功效。
2. 清熱利濕：濕熱黃疸。可以煮蟹煲湯，吃肉飲湯。
3. 活血、通經絡：

不能食用死蟹，醉蟹或醃蟹有大量寄生蟲，螃蟹不宜生吃。

吃蟹宜配食薑、蔥、紫蘇葉和醋，祛除脾胃寒氣，也可以配黃酒，藉酒消除蟹的寒氣。

可以煮食、入湯。

螃蟹不宜和以下食物一起進食：

柿、濃茶、茄子、西瓜、雪梨、冷飲、雪糕等。

日常 養生

《居家百子櫃》第九集

日常食物食療功效：水產類的保健作用 |

節氣：芒種

0 克，煮成綠豆湯後可以服用。

2. 淋巴腫大：夏枯草 20 克
海帶 30 克 煎水、一日一次。

體重控制良品，熱量低，可以增加飽肚感，體質較實，痰濕體質人士合適，海帶芽內含「褐藻素」，可以幫助燃燒脂肪，豐富的水溶性食物纖維，升糖指數低，減緩血糖上升速度。

可直接食用、入湯等。

脾胃虛寒者忌食。

牡蠣 (蠔殼)

即牡蠣貝殼。性味：鹹、澀，微寒。歸肝、腎經。

功效：平肝潛陽，軟堅散結，收斂固澀。

1. 高血壓的頭暈目眩
2. 淋巴結腫大
3. 遺精、滑精、遺尿、尿頻等。

外感發熱、脾胃虛寒、易腹瀉者少食，皮膚過敏者慎食。

牡蠣

又名蠔。性味：鹹、微寒。肝、膽、腎經。

可以滋陰養血、滋補強壯。《本草綱目》記載：牡蠣肉「多食之，能細活皮膚，補腎壯陽，並能治虛，解丹毒」。

適合於體質虛勞、和那些陰虛、氣血不足的人士。

1. 補腎益精之品。
2. 陰虛陽亢所致的煩躁不安、心悸失眠。

體質虛寒、脾胃虛寒者常出現腹痛、腹瀉，慎服。

可以直接生食、煮食、入湯、做成蠔油。

海參

又名刺參。

性味：甘、鹹、溫。歸心、腎經。

功效：補腎益精、養血潤燥。

有滋陰補血、潤燥、養胎之效。

1. 陰虛便秘：海參、木耳共煮，炆煮後食用。
 2. 腎虛陽痿：海參 250g 羊肉 250g 用生薑除腥，燉煮 2 小時後食用。
- 可以入湯、煮食及炒食。

脾虛便溏者、出血兼有瘀滯、濕邪阻滯者忌服。

4. 泛酸胃痛

鰲甲

鰲的背甲。鹹，寒。歸肝、腎經。

功效：滋陰潛陽，軟堅散結

1. 陰虛發熱使用，更年期女士可用。
2. 子宮肌瘤、子宮腺肌瘤適用。

入湯、入藥使用。

紫菜

性味：甘、鹹、寒。歸經：肺經。

功效：軟堅化痰、清熱利尿

1. 缺碘的「甲狀腺腫大」：紫菜豬肉碎湯，加少量麻油調味。
2. 針對所有鬱結積塊有效。

鰲

又名水魚。

性平、味甘。歸經：肝經。

功效：滋陰清熱、涼血散結。

可用於肺結核、貧血、體質虛弱等人士。

1. 腎陰不足、潮熱盜汗者：鰲一隻、山藥 15 克、杞子 10 克、生薑 2 片，燉湯 2 小時，喝湯吃肉。
2. 陰虛口乾消渴、糖尿病人士。
3. 癌症患者經放療、化療或手術後。

可以煮湯或燉服。孕婦及產後泄瀉也不宜食用。

蛤蜊

又名蜆。

性味：味鹹、性寒。歸經：胃經。

功效：滋陰、利水、退黃。

《本草經疏》：「蛤蜊性滋潤，潤五臟、止消渴，能開胃。」

1. 適合陰虛消渴人士
2. 小便不暢、腹脹：有利尿功效

蛤蜊脂肪含量、熱量非常低，特別適合體重控制、糖尿病人士進食適合煮熟食用、入湯。

日常 養生

《居家百子櫃》第九集

日常食物食療功效：水產類的保健作用 |

節氣：芒種

3. 貧血：富含鐵和鈣，治療缺鐵性貧血，促進骨骼、牙齒的生長發展。

外感、產後、經期女士、脾胃虛寒，容易腹瀉的人士忌服。

可以直接食用、入湯。
脾虛者不能多食。

墨魚骨

又名烏賊骨、海螵蛸。性味：鹹、澀，微溫。歸肝、腎經。功效：抑酸止痛、固精止帶，收斂止血。

含有豐富的磷酸鈣，碳酸鈣，有制酸，收斂、止血的效果。針對胃病，抑制胃酸過多及胃潰瘍的出血。

製法：

將魚骨洗淨，每天泡水去除鹽份，瀝乾水份後，曬乾後放於火上烤乾，磨粉後使用。

鮑魚殼

又名石決明。

鹹，寒。歸肝經。

功效：平肝潛陽，清肝明目

1. 高血壓：肝陽上亢，頭暈目眩。可與牡蠣、夏枯草共煮。
2. 視物昏花：清肝火而明目。枸杞子、菊花、杞子共煮。
3. 可以中和過多之胃酸。

墨魚

又名烏賊。

性味：味鹹、性平。歸經：肝、腎經。

功效：滋陰養血、通經。

最適合女性食用，經、孕、產、乳皆可食用。可以適用缺鐵性貧血、月經不調、產後乳汁不足、精血虧損患者食用。

1. 捱夜、陰血不足：墨魚 200 克、杞子 10 克、淮山 20 克，可以煲湯 1 小時即可飲湯吃肉。
2. 產後見汁不足：墨魚一隻(約 300 克)，排骨 400 克，蓮藕 2-3 節，花生 20 克，陳皮 1 小片，王不留行 10 克(包)，煲 1 小時後即可飲湯食肉。

脾胃虛寒不宜多食，患有皮膚敏感、濕疹、蕁麻疹、高尿酸人群人士慎食。

可以煮熟進食或入湯。

鮑魚

性味：甘、鹹、性平。歸經：肝經。

功效：養血柔肝、滋陰清熱、益精明目。

1. 血虛、月經不調之人。鮑魚汁養肝化瘀，經閉時使用。
2. 陰虛內熱者，鮑魚粥主之。
3. 眼花：可以加鮑魚煮湯。

可以煮熟食用、入湯等。

痰濕重之人士不宜多吃。

瑤柱

味鹹、性平。歸經：肝、腎經。

功效：滋補脾胃、滋補肝腎

適用於脾胃虛弱、食慾不振的人士。

1. 病後補虛：瑤柱 80g 白米 50g，煮粥
2. 捱夜、氣血不足之人，瑤柱蒸水蛋、瑤柱烏雞湯。
3. 產後婦女良品。

痛風患者不宜多吃。瑤柱脂肪含量低，適合減肥人士食用。

適合煮熟、入湯。

海蜇

性味：鹹、平。歸經：心、肺、肝、腎經。

功效：滋陰平肝、化痰消食、降壓消腫。

可用於咳嗽痰多、食積、肝陽上亢的人士。

1. 咳嗽痰多：有宣氣化痰，消痰行食之效，支氣管炎、哮喘的人士合適。
2. 高血壓：有降血壓，預防動脈硬化的功效。

海蜇炒芹菜

功效：清熱平肝降壓

材料：海蜇 100 克 芹菜 200g

做法：先把海蜇洗淨切成絲。把芹菜洗淨切段備用。把海蜇和芹菜炒熟即可。