

夏至養生湯水

節瓜章魚扁豆赤小豆湯

功效：益氣清暑利濕

材料：節瓜 2 個 章魚乾 1 隻

(80 克) 瘦肉 300 克 扁豆 15 克 赤小豆 15 克 陳皮 1 片 熟薏仁 20 克

做法：

1. 章魚洗淨後用水先浸泡一小時備用，瘦肉切塊氽水備用。
2. 準備 8 碗水煲滾後，加入瘦肉、章魚，加入其他材料後，水滾後轉小火，煲 2 小時後即可飲用。

靈芝孢子

它的外層尤如堅硬的外殼，人體難以直接吸收，一般運用機械、物理化學方法、生物酶解

銀耳

又名白木耳、雪耳。大家稱之為「平民燕窩」，因為有養顏滋膚的功效。

性味：味甘、淡，性平。歸經：入肺、胃、腎經。

功效：滋陰潤肺、益胃美顏。

適用於肺胃陰虛的情況，出現口乾無痰，咽喉乾燥、胃痛、大便秘結等問題。

多用於湯水、湯羹。

古籍都有記載慈禧太后，曾常服用銀耳，有養生美顏的功效。在古時未有人工培植的銀耳時，食用是野生銀耳，在四川通江出產的野生銀耳是清朝宮廷貢品。現在因需求大增，多為人工種植，以四川省通江縣為佳品。

銀耳含有天然植物膠質以及多醣體、膳食纖維高，對於大便乾結的老人家、皮膚容易乾燥的人士、腫瘤患者放療後出現一系列乾燥症等，有很好的治療功效。

靈芝

又名靈芝草、赤芝或紫芝。《神農本草經》中描述赤芝「主胸中結，益心氣，補中增智慧不忘，久食輕身不老，延年成仙。」，把靈芝列為上品。

靈芝的種類很多，有超過 200 種，國內也有超過 100 種分類，古代是以顏色去區分，分為六色，紫、赤、青、黃、白、黑。在位於亞熱帶

法，把孢子纖維素外壁破解，才更容易被人體所直接吸收。

的嶺南地區、包括香港在內，也有很多不同品種的靈芝，佔已知靈芝品種的六成。靈芝多從華東、西南及吉林、河北、山西、江西、及廣東廣西等地出產。靈芝包括子實體、菌絲體和孢子，當中含有很多不同的化學成份，包括靈芝多糖、三萜類等等。靈芝多糖是靈芝最主要有效成分之一，有助抗腫瘤、免疫調節、降血糖、抗氧化、降血脂與抗衰老作用等，三萜類也有助抗腫瘤。

性味：性甘平、味苦澀。歸經：入心、肝、脾、肺、腎五經。

功效：補肺益氣、養心安神，理氣、滋肝健脾。

適用於虛勞體弱、神疲乏力，心悸失眠，頭暈目眩，久咳氣喘，食少納呆等等。

多用於入湯、入藥。

靈芝味苦而後勁甘，靈芝可以扶正固本，調整免疫功能可以幫助抗癌、穩定三高、安眠、抗炎、護肝等。

靈芝杞子雞湯

功效：補肺益氣、增強抵抗力

材料：靈芝 30g 黨參 20g 杞子 15g 陳皮 1 片 雞肉 300g

做法：

1. 先將雞肉切塊汆水備用。
2. 先將靈芝用熱水浸軟切片備用。
3. 把 10 碗水煲滾，把以上材料加入，水滾後轉小火、煲 3 小時即可飲用。

感冒人士不宜食用。

蘑菇

性甘、性涼。歸經：肺、胃、腎經。《本草綱目》指出蘑菇有「益腸胃，化痰理氣」的功效。蘑菇營養價值豐富，含有多醣體、纖維，有助增強抵抗力、強化身體的免疫系統的作用。

有滋陰潤肺的功效。

可以煮熟、入湯、做饌等。

竹筴

又名『竹蓀』，主要寄生在竹林落葉層、枯竹根部的一種隱花真菌類。

性平味甘，有很高的營養價值，在清代作為宮廷御膳，又叫「竹參」。有益胃清腸、潤肺化痰、養陰補虛的功效。

太雪白的竹筴要小心是經過漂白加工，如果有刺鼻藥水味也不宜購買。正常的竹筴會有點酸酸的味道。

竹筴可以直接煮熟食用、入湯用饌。

蟲草花

是人工培育出的蛹蟲草。

性質平和。歸肺、腎經。

屬於食用菌的一種，市面上買到的都是人工培植的，和冬菇類似。

以滋補肺陰、腎陰，補肺益腎為功效。

適合腎陰虧損、肺氣虧虛的人士。

腎陰表現為失眠多夢、潮熱盜汗、遺精早洩、腰膝酸痛、頭暈耳鳴等症狀。

肺陰虛表現為口燥咽幹乾、盜汗，乾咳無痰或痰少而黏，甚則痰中帶血者。

入湯大約用30克以下為佳

冬菇

味甘、性平。歸胃經。古籍中記載「益氣不飢，治風破血和益胃助食」

功效：益胃氣、

可以烹煮、入湯等。

冬菇含有多種氨基酸、非常有營養，高蛋白、低脂肪，可以提高機體免疫功能，延緩衰老。

冬菇含有高嘌呤，痛風者慎食。

但脾胃寒濕、氣滯或皮膚騷癢病患者要忌食。

冬蟲夏草

性味：甘、溫。歸經：腎、肺經。

冬蟲夏草是「麥角菌科真菌冬蟲夏草菌」寄生在蝙蝠蛾科昆蟲幼蟲上的子座及幼蟲屍體的複合體。蝙蝠蛾產卵後，長大成為幼蟲，幼蟲受蟲草真菌感染，冬天時當幼蟲受真菌感染後慢慢死亡，而菌絲不斷繁殖，到夏天時，真菌在冬蟲的頭部慢慢萌生，成為了冬蟲夏草。

選購冬蟲夏草可以觀察其大小、粗幼、色澤，金黃帶啡色，橫切紋以及八隻腳是否完整，環紋明顯清晰及帶有香氣。

功效：補肺益腎、止咳平喘

適用於肺腎不足所引致的陽痿遺精、腰腿酸軟、哮喘舒緩期、鼻敏感、失眠等等。

多用於直接打粉服用、入湯、入膳等等。
感冒未癒人士不宜服用。

白芝麻

白芝麻的油脂含量較高，不飽和脂肪酸，降低膽固醇，幫助抗氧化、抗衰老。

使用白芝麻的時候，切忌高溫烹調，容易造成油品氧化。

花生衣

又名花生皮。有止血散瘀、補血的作用。

有抗凝血作用、養血止血的功效。

核桃

又名核桃。

性味：甘、溫。歸經：腎、肺經。

功效：溫肺定喘、補腎固精補腦。

適用於肺虛咳嗽、腎虛所致的頭髮早白、遺精、記憶力下降，血虛腸燥的便秘。

可以直接服用、入湯、或做糊。

核桃不止以型補型，當中含有大量的抗氧化物質，還有亞麻酸，可以在我們身體內會被轉換成 DHA，幫助大腦發育和減慢大腦衰老很有幫助。

黑芝麻

又名胡麻。性味：甘、平。歸經：肝、腎經。

功效：滋補肝腎、烏髮益血、潤腸通便。

適用於肝腎不足的脫髮、目花、皮膚乾燥，血虛腸燥的便秘。

多直接食用、入茶、做甜品、做糊、入粥等。

黑芝麻富含維 E、鐵、鈣、鋅及不飽和脂肪酸，可以幫助身體抗氧化、降低膽固醇、預防骨鬆等。

黑芝麻鈣含量多，可以作為日常補鈣、可以幫助預防骨質流失和骨質疏鬆的食材。

花生

性味：甘平。歸經：脾、肺經。

功效：潤肺、益氣血、下乳。

適用於乾燥咳嗽、脾胃失調、氣血虧虛、產後缺乳等。

花生油脂含量高，含有不飽和脂肪酸、可以降低膽固醇、預防和治療動脈粥樣硬化、高血壓、冠心病等。

注意花生的存放，不合當的存放可以發霉，產生黃麴黴毒素，誘發肝癌。但痛風患者及血黏度高或有血栓的人士要少食。

白果

又名銀杏。味甘、苦、澀，性平。歸經：肺、腎經。

功效：斂肺平喘、收澀止帶。

適用於肺氣虛的喘咳、婦人白帶過多、腦力不足之人士。

《本草綱目》內描述銀杏有溫肺益氣、定喘止嗽的功效，現化醫學發現銀杏可以減緩阿茲海默症（老年痴呆 / 認知障礙）以及失智等疾病，增強記憶力。

日常 養生

《居家百子櫃》第十二集

日常食物食療功效：菌類和果仁類 | 節氣：夏至

銀杏有小毒，孕期或哺乳期婦女請先諮詢醫師意見。蠶豆症患者也不適宜。正常成年人每日可以食用 10-15 粒，3 歲以下的兒童不宜。可以直接食用、入粥、入湯等。