

四季养生素

创意做出**52**道活力滋补素食药膳

养生美食专家林秋香◎著

spring

summer

春天养肝，夏天养心，
秋天养肺，冬天养肾，
顺时调养，健康加分！

fall

winter

悦智文化

世界图书出版公司

陕版出图字(25-2005-072)

图书在版编目(CIP)数据

四季养生素/林秋香著.—西安:世界图书出版西安公司,2006.6

ISBN 7-5062-8124-4

I. 四... II. 林... III. 食物养生-食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 050520 号

简体中文版由雅书堂文化事业有限公司授权出版发行
《四季养生素》 悦智文化 (中国·台湾)

四季养生素

编 著 林秋香
责任编辑 雷 丹

出版发行 世界图书出版西安公司
地 址 西安市北大街 85 号
邮 编 710003
电 话 029-87214941 87233647(市场营销部)
029-87232980(总编室)
传 真 029-87279676
经 销 全国各地新华书店
制 版 小宇宙电脑工作室
印 刷 万裕文化产业有限公司
开 本 787×1092 1/16
印 张 7
字 数 60 千字

版 次 2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-5062-8124-4/Z·141
定 价 26.00 元

☆ 如有印装错误,请寄回本公司更换 ☆

四季养生素

创意做出52道活力滋补素食药膳

养生美食专家 林秋香◎著

winter

spring

f

summer

世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

悦智文化

林秋香

作者介绍

美丽的药膳养生美食专家。从事粤菜餐厅的经营之外，还师承张步桃中医师，精心钻研药膳食补及养生料理多年，将养生药膳改良为一般大众都能接受的美味，尤其是对女性方面的美容膳食更是具有独到的研究，并进行积极且广泛的推广。在现今各大平面、电子媒体都有创新的美食呈现给大众朋友，是媒体、出版社争相邀约的美食专家，对养生料理的贡献良多，食谱作品更是受到大家的喜爱。

经历

中视《怡养茶香》《欢喜大补帖》《养生御膳坊》，公视《养生小铺》等节目主持人。

《食全食美》《女人香》《李明依FUN电》《黄金七秒半》以及各媒体特约来宾。

著作：

《抗老化食谱》《聪明吃西红柿》《山药养生食谱》
《好吃健康素》《纤活水果素》等养生、美容健康料理食谱30余本。

现任

恩承居餐厅负责人



顺时养生，天天健康

序言

林秋香

“吃补”是中医的一种调理观念，也就是利用食材及中药材来补充身体不足的营养素，进而便达到身体健康的目的。但在我们一般人的观念里，不管身体好坏，补就是好事，而且往往认为天冷的季节才是进补的时候。其实，这种观念是不正确的。进补是补你所缺，进而养生，因此在不同的季节，补养的原则与方法也会不同。应该是要“顺四时而适寒暑”，也就是要顺时养生来充实真气，维护肾气来提高身体的各项机能及抗病能力，进而达到阴阳平衡、延年益寿的目的，这才是正确的养生之道。

在中医的观念里春夏升阳，指的是补养肝、心二阳脏。春夏时，自然界阳气升发，万物生机盎然，养生的人要维护体内阳气，使其充沛旺盛。秋冬养阴，指的是养护肺、肾二脏。秋冬时，万物精气敛藏，此时养生要顺应自然界的收势，将体内精气加以收藏润养。

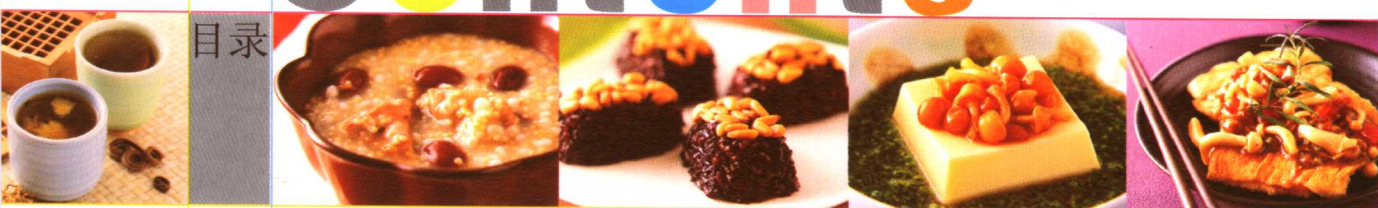
春夏因为容易阳虚内寒，也就是秋冬寒湿之气未除，又加上春夏两季贪吃寒凉冰冷之物而导致的失调、泄泻，造成脸色苍白、四肢不温、体力衰退及衰老等现象，所以春夏两季需要阳气来充实体内的真阳之气。秋冬因为容易阴虚内热，也就是体液不足，又加上春夏两季的热邪之气存在体内，还加上吃了太多燥热食物而伤津液，引起盗汗，所以秋冬需要滋养肺、肾二脏之津液，达到养阴的目的。

当您做好四时顺时的养生，便可预防中医所谓的秋冬之寒证与春夏之火证，进而达到避免身体机能低下、提高抗病能力以及增强健康抗老的效果。这本《四季养生素》的编写，就是帮助大家建立一个好的、正确的保健养生概念，并期望大家能够多加利用。照顾家人的健康是一件快乐的事，多加疼惜自己就是给家人最好的礼物，《四季养生素》将陪着您一起为健康加分。祝福大家平安、幸福！

- 2 作者介绍
- 3 序言——顺时养生，天天健康
- 6 春天养肝，健脾气
- 7 夏天养心，补充营养
- 8 秋天养肺，滋阴润燥
- 9 冬天养肾，收敛真气
- 10 健康养生材料小档案

Contents

目录



spring 春天补肝

- 16 昆布根花生面筋——强化肝肾机能
- 18 翡翠白玉羹——调和身体机能的活力
- 20 逍遥烧牛蒡——舒缓情绪、抗病毒
- 22 白芍蛋松油菜——柔肝、调和脾胃
- 24 麻油首乌燻菜——降火气、疏肝气
- 26 玉蕈扒莴苣——抗癌、养肝气
- 28 西汁锅巴——保养脾胃、预防春季食物不洁引起的腹泻
- 30 竹叶五色欢喜粥——使心情愉悦
- 32 香兰红枣粥——保护肝机能、消除疲劳
- 34 珍珠山药奶露——舒缓情绪、美肤又健身
- 36 紫草糯米卷——健脾胃、抗病毒
- 38 加味甘麦茶——改善情绪起伏不定、调节脏腑功能
- 38 强身保健茶——预防感冒、增加抵抗力

summer 夏天补心

- 40 甘麦大枣杂粮饭——改善夏季心浮气躁及胃口不佳
- 42 味噌沙拉竹笋——利尿、消暑
- 44 薏苡双色花椰菜——美白、美肤
- 46 山楂鲜茄瓜丁——增强抵抗力、缓解疲劳
- 48 糖醋茭白笋——收汗强心
- 50 萝卜干冬瓜汤——利尿、清心、消脂
- 52 三花凉瓜汤——清心火、预防夏季湿疹及疮毒

- 54 四神丝瓜汤——润肤消暑、清热解毒
- 56 茯苓陈皮红豆汤——理气、去湿、健脾
- 58 玉子美白糕——淡斑、去湿、预防青春痘
- 60 西参白果豆浆——治妇女湿热带下及消除疲劳
- 62 厚朴扁豆香薷茶——缓解夏日热伤风或食物不洁引起的头痛、发烧
- 62 消暑双花茶——抗菌、消炎、消暑

fall 秋天补肺

- 64 黄精山药双豆——强化体质、提高机体免疫力
- 66 鲜茄野菇豆包——维护心血管畅通、补气强身
- 68 枸菊烧双冬——改善肝肾阴虚所引起的眼睛干涩、视力模糊及便秘
- 70 蒺藜鲜藕茼蒿——凉血、黑发、滋润肌肤
- 72 合欢蘑菇汤——改善秋天造成的肤色暗沉、情绪忧愁



- 74 虫草竹笙海带汤——调节代谢功能、提高抗病能力
- 76 双竹皮蛋粥——滋阴清肺、补充体力与精力
- 78 柿饼双米粥——清肺热、润肺燥、修补肠胃吸收功能
- 80 松子紫米糕——改善秋季气候干燥引起的津液不足、口渴、睡眠不安
- 82 芦荟百合银杏——滋润肌肤、维持肠道畅通、抗老化
- 84 甜藕石斛马蹄露——滋润肺脏及胃部的津液供给
- 86 甘蔗柠檬茶——改善秋季燥痒及虚火上升、预防感冒
- 86 杏仁美白敷脸方——改善脸部干燥、肤色暗沉及晒斑，增加光泽度

winter 冬天补肾

- 88 海苔地瓜饭卷——补充体力、预防文明病
- 90 麻油当归面线——调补气血
- 92 姜汁丁香火锅——温暖身体、祛寒驱风
- 94 归芪炖素肚——改善血液循环不良、怕冷肢体不容易暖和
- 96 人参首乌蒸蛋——预防肾气不足引起的腰膝无力、增加机体抗病力
- 98 大枣姜汁烧野菇——强化身体机能、预防流感病毒、加强肠胃功能
- 100 双冬炖萝卜——化痰、消食、保护咽喉
- 102 枸杞奶油菜卷——通便健胃、利尿、除烦躁
- 104 首乌红烧栗子——补肾气、预防腰膝无力
- 106 杜仲腐衣三丝汤——补肝强肾、补充身体的营养液
- 108 桂圆糯米粥——养生安神、补血虚、稳定情绪
- 110 肉苁蓉五味子茶——滋阴补阳气
- 110 桑葚黄精蜂蜜茶——预防冬季肾虚型咳嗽及腰酸背痛、筋骨僵硬

春天养肝，健脾气



春天是一年的开始，阳气升发，请您不要压抑情绪，要开心、乐观，保持愉悦的心情，才能让好的意志升发。春天是养肝的好季节，而养肝最好的方法是少生气、多从事户外活动，此外，可多吃温补阳气的食物，如葱、蒜、韭、茼蒿、芥菜、油菜、菠菜、莴苣等深绿色养阳的食物，也应该吃一些甜食，尽量减少酸味食物，以养脾胃之气，因为脾胃为后天之本，是人体气血生化的源头。

春天适合用甜食来补脾气，尽量少吃酸味，以防肝气过旺，影响脾胃正常功能。适合的甜味食物，有大枣、甜味的锅巴、山药、甜粥、糯米等。另外，春天也要多吃一些能够增强抵抗力、防止感冒的补药，进而达到阳气升发、推陈出新的机能调养，如玉屏风茶、首乌、石斛、白芍、枸杞、黄芪、人参等可以养阴柔肝的药材；同时，也要注意情绪方面，如精神官能症病人的调理，可吃疏肝解郁的药物及食物，预防宿疾复发。

所以，在一年的开头，保持心情愉悦是非常重要的，这也是养肝最好的方法！

夏天养心，补充营养



夏季气候炎热，阳气最旺盛，也是新陈代谢最旺的时期，为了适应炎热气候，皮肤会张开毛孔让汗液流出，藉此调节体温。初夏应防暑热，长夏应防湿气，像天气太热贪吃冰冷食物，就要多注意保护体内阳气。

汗多在中医是属暑邪，会使毛孔大开，体液流失过多，进而引发伤害人体津液的现象，会有口渴、心烦、口干、烦躁、尿黄、身体疲倦、乏力等耗伤元气现象，甚至出现昏倒、猝死亡，所以要强心敛汗，不可大意。

湿邪为长夏最常见的病症，如湿气侵犯到脾胃，会造成腹胀、胃口不佳、大便稀溏、四肢冰冷、水肿、身体困倦笨重、头重、关节酸痛、皮肤湿疹等，所以要防风邪、健脾、利湿，保护心脏功能。因为湿邪会侵犯脾胃，造成困倦，所以要吃一些清热、利湿的食物。另外，炎热的天气容易使食物腐坏、病菌丛生，因此也应吃一些排毒食物，同时，宁心安神的食物或药材也是避暑的最佳饮食选择。

夏天要特别注意肠胃型感冒或热伤风之类的外感，并要做好美白及预防肥胖的功课，太胖会增加心脏负担喔！

秋天养肺，滋阴润燥

fall



秋天阳光慢慢收敛，阴气逐渐生长，天气由热转凉，此时已到了阴长过渡阶段，您的生理机能也会随着“夏长”到“秋收”而改变，所以秋季养生必须遵照“收养”的原则。秋冬养阴是指秋天要养“收气”、养“藏气”，也就是顺应自然、养阴生精气的规律，为来年春夏作阳气升发的基础。

那么，养阴又是如何养护身体内的阴气呢？中医学认为，燥气是秋季的主气，秋燥引发的燥邪最容易侵犯肺部(呼吸道)，肺又与大肠互为表里，所以温度及湿度下降时，肺部(呼吸道)、大肠就首当其冲，受到伤害。

秋燥易让人津液耗损，口干、鼻干、干咳、咽喉干、少津液(口水)、大便干燥、皮肤干燥、皱纹及裂伤等都是常出现的症状。由于肺脏又属于“娇脏”，性喜润恶燥，如燥邪侵犯到肺，最容易伤津液，导致肺功能受影响，发生上述燥症。

所以，秋天要多吃一些“滋阴润燥”的食物，如银耳、甘蔗、梨子、芝麻、藕、大豆、蛋、蜂蜜、麦芽糖、百合、贝母、西洋参、麦冬、天冬、沙参、虫草、石斛、玉竹、马蹄、柿饼、黄精、生地、菇类、柚子等保养的食材，它们都有养阴润燥的功效。

多喝粥、少吃瓜类食物，对脾胃也有很好的补养作用，同时保持良好睡眠、拥有愉悦心情，可以让您年轻十岁呢！

冬天养肾，收敛真气



冬天是万物避藏的季节，您当然也要潜藏身体内的阳气，所以冬季养生的基本原则就是潜藏阳气，提升肾脏功能，藉以提供人体阳气、强化新陈代谢能力。此外，冬天因为低温、寒湿，容易造成心血管疾病、颜面神经麻痹及感冒等症状，尤其上了年纪的人，更应加强预防及保健。

至于如何让肾气、生命力更旺盛呢？第一步要养肾气，防止冬天严寒、潮湿侵袭（就是中医所谓的寒邪）而伤到阳气，导致出现手脚冰冷、畏寒、中气不足、精神不济、代谢及活动力低以及全身骨头僵硬等症状，同时也要注意精神方面的调养，要多吃含维生素C、维生素E、维生素B等可以减轻焦虑、紧张情绪并能健脑的食物。

冬天寒气逼人，您的身体更需要热能，以维持身体的活动力及抵抗力，同时还要贮存一些能量，为来年春夏天的身体机能打下很好的基础。所以，此时要温暖肾脏、调养心脾，应该增加一些热量食物以维持体能，可多吃一些高热量的温性食物，如山药、枸杞、姜、栗子、地瓜、丁香、黄芪、人参、桂圆、当归、首乌、桑葚、黄精、杜仲、肉苁蓉、枣类等食材进补。但必须注意您自身体质，这样才能调养得当。

冬天的萝卜好吃又养生，有顺气、消食、止咳化痰、除燥生津、清凉通便的功效。如果您在冬天因为吃了太多油脂燥热的食物导致消化不良，好吃的萝卜可是帮助消化最经济有效的食材呢！

winter

健康养生材料

小档案

健康、美味的养生药膳，就必须了解对自己有益的补养材料，除了新鲜食材之外，还有中药材也是能够补足我们身体所缺乏的材料之一。在这个单元里，书中所使用到有益身体的养生材料，都将有详细的介绍，让读者们除了学习到食谱的料理技巧及创意美味，更能有知识性的概念与收获，真正做到自己保养的目的。



❶ **芹菜** 有一般芹菜跟西洋芹菜两种。主要内含维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素C，矿物质的磷、钙、铁及粗纤维等成分。能够清洁肾脏、减少细菌感染、降血压。



❷ **山药** 主要含有维生素E、氨基酸、黏蛋白、甘露聚糖等。有益气补脾、调整内分泌、促进血液循环、改善更年期不适症状、增强体力的功效。



❸ **牛蒡** 主要含有特殊菊糖及纤维质等成分。能够加快新陈代谢、提高免疫力、平衡肠内益菌、增加孕妇体力。



❹ **萝卜** 胡萝卜含有维生素A、维生素B、维生素C及矿物质、β-胡萝卜素等。有增强免疫力、延缓老化、保护视力、改善肌肤等功效。白萝卜含有蛋白质，糖类，纤维素，维生素B、维生素C以及钠、钙、磷等成分。可以帮助消化，有利水、消肿胀，润燥化痰等作用。



❺ **绿色花椰菜** 主要含有蛋白质，糖类，维生素A、维生素B、维生素C、维生素K₁、维生素U及矿物质的磷、铁等成分。能够健美肌肤、增强视力、预防胃溃疡及十二指肠溃疡，并对皮肤生疮或是贫血具有改善作用。



❻ **小黄瓜** 主要含有蛋白质，糖类，纤维素，维生素A、维生素C以及矿物质中的铁、硅、硫、钾等。可以润泽肌肤、利尿、平衡血压。



❼ **番茄** 主要含有维生素C、维生素P，磷、钠、钾、镁及茄红素、β-胡萝卜素等成分。可以提高免疫力、加快新陈代谢、预防摄护腺方面疾病、洁净肌肤、改善肤色暗沉等功效。



❽ **紫苏叶** 主要含有蛋白质，糖类，维生素A、维生素C，以及磷、铁等矿物质成分。有缓解紧张、消除疲劳的效果，另外还有滋补、发汗、镇咳、利尿的功效。



❾ **莲藕** 主要含有维生素A、维生素B、维生素C，矿物质的磷、铁、镁、钾等。可以改善虚弱体质、调理贫血体寒，生食能够解暑热。



➡ **秋葵** 主要含有蛋白质、糖类、维生素A、维生素B₁，以及矿物质中的钙和镁等。有增强体力的作用。



➡ **高丽菜** 主要含有蛋白质、氨基酸、葡萄糖、维生素A、维生素B₂、维生素C、维生素K₁、维生素U及钙、磷、硫、氯、碘等成分。能够治疗胃溃疡，预防便秘、皮肤生疮、贫血、恶心等。



➡ **马蹄** 主要含有蛋白质、糖类、粗纤维，维生素B₁、维生素B₂以及钾、锌等成分。有清凉降火、利尿、明目、促进消化等功效。



➡ **绿竹笋** 主要含有纤维质、蛋白质及维生素B₁、维生素B₂、维生素C等成分。有利尿、净化血液、减肥以及强化内脏机能等功效。



➡ **香兰叶** 有保护肝脏、疏肝气及消除疲劳等功效。



➡ **山翡翠** 主要含有维生素A、维生素C及纤维质。有舒缓紧张情绪的作用。



➡ **角瓜** 又称九念瓜，主要含有维生素B、维生素C及蛋白质、生物碱等成分。可帮助消化、祛风化痰、清热利尿，以及改善胸肋疼痛、咳嗽等症状，有解毒、美肤、通乳腺等功效。



➡ **芦荟** 性味苦寒。含有木质素的成分，能够促进肠蠕动，有通便、美肤、平衡酸碱质的效果。



➡ **金喜菇** 主要含有铁、锌等矿物质以及植物性胶原蛋白等成分，具有美肤、抗老、防肿瘤等功效。



➡ **白面蘑菇** 含有多酚及锌、铁、钙、磷等矿物质以及蛋白质等成分。有美白、抗氧化、抗紫外线的功效。



➡ **美白菇** 含有丰富的氨基酸、多糖体、矿物质、酚类化合物、纤维素等成分。有美容养颜的功效，是美丽的必备食材。



➡ **鸿喜菇** 含有丰富的蛋白质、氨基酸、矿物质、维生素、多糖体及纤维素，是低脂肪、低热量、零胆固醇的食材。不仅能够保护肝、肾、肺等器官，还有抗癌作用。



➡ **香菇** 有干品及新鲜品，是营养价值高的补养品。含有多糖类、氨基酸、酶类、多种维生素等成分。有补血益胃，抗癌、降低血脂等作用。



➡ **润丰茸** 胶质丰富，可预防皮肤干燥并能补充骨骼胶质。



➡ **柳松菇** 含大纤维，久煮亦不失其脆度，口感十分良好。可以刺激肠胃的蠕动，消除便秘，降低血液中胆固醇的含量，是一种兼具美味和保健功效的食品。



➡ **竹笙** 是珍贵的菇类之一，口感脆嫩，含有多糖体，对妇科病及血液病有效，另有消炎作用，因此也可抗肿疡。



➡ **当归** 是调理血病的重要药材。可以补血调经、活血止痛、润肠通便，改善头晕、头痛等症状。



➡ **茯苓** 是很好的利尿剂。有利水渗湿、健脾和中、宁心安神、强心降压、提高免疫力等功效，并能抗癌、抑肿瘤。



➡ **炙甘草** 补气药材之一，有补脾益气、调和药性的功效。



➡ **红枣** 含有丰富的蛋白质、有机酸、糖类、黏液质和多种维生素、矿物质等。能增强体力和肌力，有改善虚弱、倦怠、预防感冒等作用。



➡ **枸杞** 含有胡萝卜素、维生素C、维生素B族等成分。可以降低血糖、胆固醇，预防动脉粥样硬化，并有益视力、神经系统等正常运作，能够缓和紧张、缓解疲劳等。



➡ **黄芪** 含有糖类、甜菜碱、胆碱、叶酸、氨基酸、异黄酮、皂甙等成分。能够加快新陈代谢、改善全身营养状态、提高免疫力、改善血液循环、保护肝脏及肾脏。



➡ **麦冬** 含有麦胚固醇、葡萄糖、果糖等成分。有清心润肺、益阴除烦、健胃生津、清痰止咳等功效。



➡ **玫瑰花** 气味香淡甘甜，可以养颜美容、调经补血、促进血液循环、舒缓紧张情绪。



➡ **党参** 含有蛋白质、维生素B₁和维生素B₂、生物碱、糖类、党参甙等成分。有补中益气、健脾胃、助消化，降血压等功效。



➡ **西洋参** 含有人参皂甙、挥发油、树脂等成分。能调理肺气、增强呼吸道抗病力，还可以生津止渴、促进食欲、改善营养摄取状况，有助于成长发育。



➡ **玉竹** 含有强心甙、生物碱、黏液质、烟酸、白屈菜酸、维生素A等成分。有养阴润肺、润肠通便、强心、润燥等功效。



➡ **桂圆** 含有丰富的葡萄糖、蔗糖、蛋白质及多种维生素、微量元素。有补血作用，另外还有补心安神、增益脑智、延缓老化等功效。



➡ **黑枣** 含有丰富的蛋白质、有机酸、糖类、黏液质和多种维生素、矿物质等。有补脾胃、生津解渴、养颜补血、止咳嗽、治痔疮等功效。



➡ **桂枝** 含有桂皮醛、乙酸桂皮酯等成分。有促进血液循环、温经通络的效果。



➡ **杜仲** 含有大量杜仲胶、树脂、糖甙、黄酮、生物碱、酒石酸、维生素C等成分。能够增强免疫功能、提高抵抗力，还具有利尿、消炎、镇痛、降血压等作用。



➡ **人参** 是强壮剂，有大补元气、宁心安神、增强免疫功能、提高抗病力等效果。



➡ **何首乌** 是一种强壮药剂。有补肝益肾、益精养血、润肠通便、强筋健骨、乌黑发须等效果。



➡ **新鲜何首乌** 主要含有大黄素及淀粉等成分。能够促进肠蠕动、帮助消化，还具有补精益气、散肿瘤、乌黑头发等作用。



➡ **柴胡** 味苦、性微寒。能够疏气解郁、解热、镇静镇痛、抗菌、抗病毒，还可治肝气郁结、胸胁疼痛、月经不调等病症。



➡ **白术** 味甘微苦、性温。具有补脾益气、燥湿利水、健胃滋补、止汗安胎、保肝、抗肿瘤等效果。



➡ **珍珠** 味甘咸、性寒。有安神惊定、抗过敏、治疗湿疹及美肤等功效。



➡ **紫草** 味甘、性寒。有解毒透疹、强心、解热、促进血液循环、排出毒素、抗菌、治疗皮炎等效果。



➡ **浮小麦** 味甘、性凉。主要含有磷、铁、钙等矿物质及多种维生素等成分。有止汗、镇静、安神、利尿等效果。



➡ **石斛** 味甘、性微寒。有解热、生津液、养胃气、除虚火、止渴、促进肠胃蠕动等效果。



➡ **防风** 味辛甘、性微温。有利尿、抗病毒、发汗解热、镇痛、祛风止痒等效果。



➡ **人参须** 性味苦寒。有滋补作用。体虚津液少、虚火上升、热咳、身烦气虚及燥热体质的人都适合用此来调养。



➡ **黄芩** 味苦、性寒。有解热、利尿、抗菌、抗病毒等作用，另外还能清泻肺火、治疗细菌性下痢与胎动不安等症状。



➡ **五味子** 味酸、性温。主要含有维生素A、维生素C、有机酸等成分。能够兴奋中枢神经、镇咳祛痰、抗菌、补真气，另外还能治疗神经衰弱、补肾虚。



➡ **金银花** 性味甘寒，有清热解毒、抗菌、抗病毒、抗皮肤真菌、利尿等功效，另外还有治痘疮及红肿热痛的作用。



➡ **土茯苓** 性味甘平。有解毒、利尿等功效，还能治湿疹皮炎、预防消化道肿瘤等疾病。



➡ **广陈皮** 味辛苦、性温。有健胃驱风、止呕、止呃、祛痰等效果，还可以帮助消化、开胃理气、消胀。



➡ **香薷** 味辛、性微温。有发汗、解热、利尿的效果，是夏季解热、祛暑热湿气、消水肿的常用药材。



➡ **厚朴** 味苦辛，性温。有抗菌、解痉、健胃等效果，还能治疗腹胀、急性肠炎(肠道病毒细菌感染)引起的下痢及胸腹胀满等症状。



➡ **白菊花** 味甘苦，性微寒。有疏风散热、解毒、明目、消炎、利尿、抗菌、养肝等作用。



➡ **黄精** 味甘、性微温。能够滋补强壮、抗菌、补肺气及柔软筋骨。



➡ **白蒺藜** 又名沙苑子。性味甘温，主要含有维生素A、脂肪油。能够固肾暖精、利尿及明目。



➡ **生地** 味甘苦、性寒。具有强心利尿、降血糖、补充体液、清热凉血、止血等作用，还可以治疗血热引起的皮肤病。



➡ **女真子** 味苦、性平。有强心、通便、滋养等功效，另外还能治疗腰膝无力、视力减退、发白、体弱及头昏目眩。



➡ **合欢皮** 味甘、性平。有解郁、活血、止痛、强壮、兴奋、镇痛等功效，还能治疗胸闷、神经衰弱及失眠。



➡ **丹参** 味苦、性微寒。具有活血祛瘀、清热除烦、抗菌、疏通血管淤塞及治疗月经疼痛、心悸、失眠、神经衰弱等效果。



➡ **冬虫夏草** 味甘、性温。具有补益肺肾、止喘咳、补气强身等作用，另外还能治晕眩、贫血及气喘，体弱易感冒及阳痿遗精者也可以使用。



➡ **沙参** 味苦、性微寒。具有养阴清肺、除虚热等效果。另外，还有治燥咳、祛痰、润燥、补充津液、抗皮肤燥痒等功效。



➡ **火麻仁** 味甘、性平。主要含有多量脂肪油、蛋白质、维生素、卵磷脂等成分。具有缓泻、通便、滋阴等功效。



➡ **天冬** 味甘苦、性寒。有滋阴润燥、清热化痰、镇咳通便等功效。



➡ **白芷** 性味辛温，含有挥发油，能解表、祛风、止痛、通窍、抗菌及美肤等。



➡ **丁香** 性味辛温。具有健胃驱风、促进胃液分泌、抗菌、抗病毒、治疗胃寒症等功效。



➡ **续断** 味苦辛、性微温。能够补肝肾、续筋骨、活血安胎、治疗腰膝疼痛。



➡ **巴戟天** 味辛甘、性微温。有温肾助阳、强筋骨、逐寒湿、消水肿及预防腰膝疼痛等功效，但阴虚火旺者不宜使用。



➡ **川贝** 味苦甘、性微寒。具有润燥化痰、除烦镇咳、降压等功效，另外对于支气管炎等呼吸道疾病有预防与治疗的效果。



➡ **酸枣仁** 味甘酸、性平。具有养肝、宁心安神等效果，还能治虚烦不眠及心悸、虚汗等症状。



➡ **熟地** 味甘、性微温。有滋阴补血、养肝益肾、强心、降血糖等功效。



➡ **锅巴** 主要含有淀粉，蛋白质，维生素A、维生素B、维生素E以及磷、铁、钙等矿物质。有促进消化，吸附肠道的气体、水分、细菌与毒素等作用，还有止泻功能，是调理脾胃的食材。



➡ **萝卜干** 主要含有维生素B、维生素C、维生素P及钙质。有净化血液、排出毒素、强化血管、清热毒等功效，另外还可以健胃消食。



➡ **红扁豆** 主要含有维生素B、维生素A及淀粉、蛋白质、糖类。有和中下气、消暑健胃等功效。



➡ **白扁豆** 性甘温，具有消暑化湿、和胃健脾、利尿等功效。



➡ **圆糯米** 比一般白米更具有滋补作用。能健胃补虚劳、增强身体活力，还可以抗老化、补气虚。



➡ **五谷杂粮米** 是胚芽米、黑糯米、小米、荞麦、燕麦五谷的完整营养融合，能调节五脏消化吸收的能力，对文明病、慢性病有改善功效。



➡ **白木耳** 含有大量蛋白质、糖类、脂肪、醇类及微量元素等成分。能补养脾胃、帮助消化、改善营养状态，另外还可以健脑强肾、增进脑智、美白、润泽肌肤。



➡ **松子** 主要含有维生素B、E及蛋白质等成分。可以帮助生长发育、降低心血管疾病、延缓老化。



➡ **百合** 含有氨基酸、钙、镁、磷、糖类等成分。有安神助睡眠、强化骨骼、预防钙质流失、改善各种过敏的不适等作用。



➡ **杏仁** 主要含有钙、铁、磷及糖类等成分。有稳定情绪、保护神经系统等效果。



➡ **栗子** 主要含有钾、钙、镁、铁、磷、锌等矿物质。可以强健脾胃、抗老化。



➡ **白果** 又名银杏，内含脂肪、淀粉质、蛋白质、灰分和糖等成分。能调理肺气、止咳平喘，有抑菌、抗菌等作用，但因有小毒，所以不宜长期多食。



➡ **莲子** 主要含有维生素E及矿物质钙、镁、磷、铁、锌等。可以安神宁心、延缓老化、去热解烦。