

美人馆
美人养生系列 03

beauty
life
health

季 Autumn

美颜养生法

绝对美丽的汉方美容法！弥补夏天大量的损耗，迎接冬天的到来！

●进补篇●美容瘦身篇●防病篇●动手篇●过节篇

一本全方位照顾你身心的现代养生书，

一书在手，一季无忧！

三采文化◎编著

汕头大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

秋季美颜养生法 / 三采文化编著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2006.2
(美人馆·美人养生)

ISBN 7-81036-866-4

I. 秋... II. 三... III. 女性—保健—食谱 IV. TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第010145号

中文简体字版 ©2006 由汕头大学出版社发行

本书经台湾三采文化出版事业有限公司授权, 同意经由汕头大学出版社出版中文简体字版本。

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

秋季美颜养生法

编 著: 三采文化

责任编辑: 廖醒梦 梁志英

责任校对: 段文勇

封面设计: 王 勇

责任技编: 姚健燕 李 行

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 广东信源彩色印务有限公司

开 本: 880 × 1230 1/32

印 张: 3

字 数: 120 千字

版 次: 2006 年 4 月第 1 版

印 次: 2006 年 4 月第 1 次印刷

印 数: 6500 册

定 价: 15.00 元

ISBN 7-81036-866-4/TS·125

发行/广州发行中心 通讯邮购地址/广州市天河北路177号祥龙阁3004室 邮编 510620

电话/020-22232999 传真/020-85250486

马新发行所/城邦(马新)出版集团

电话/603-90563833 传真/603-90562833

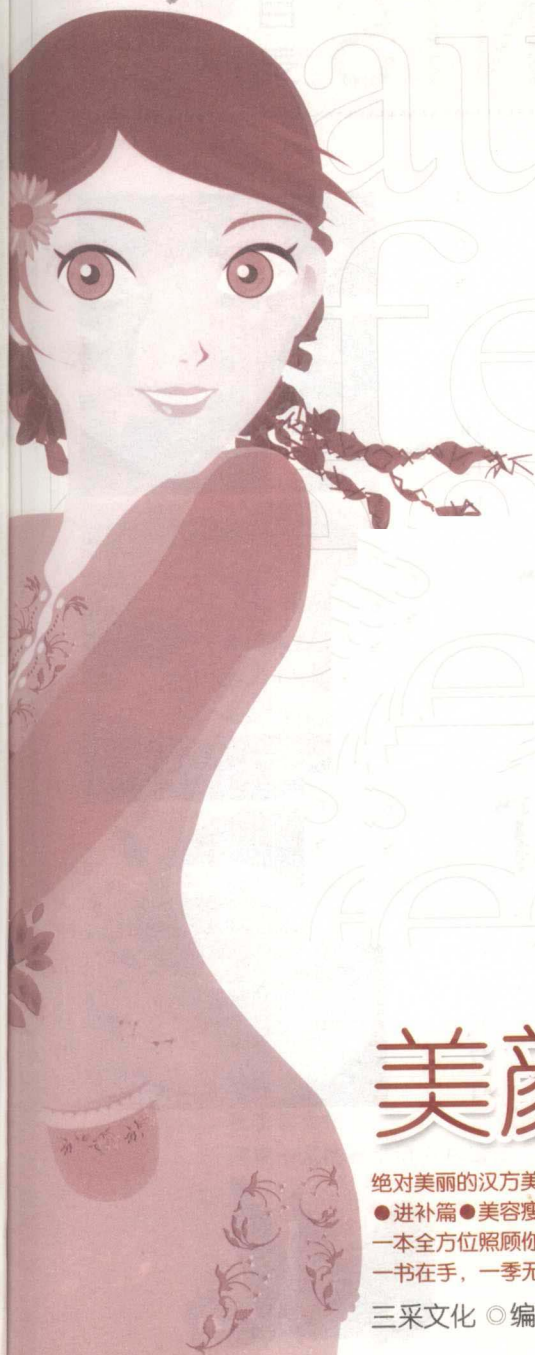
E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

0855A

美女馆
美人养生系列 03



冬

季 Autumn

美颜养生法

绝对美丽的汉方美容法！弥补夏天大量的损耗，迎接冬天的到来！

●进补篇●美容瘦身篇●防病篇●动手篇●过节篇

一本全方位照顾你身心的现代养生书，

一书在手，一季无忧！

三采文化◎编著

汕头大学出版社

CONTENTS 目录



秋季节气故事	4
秋日鲜活美人计划书	6
秋天养生四法	8

进补篇

● 5 种精选秋季食材	10
● 6 道秋令经典药膳	12
● 7 种滋补美颜中药材	14
● 12 种香甜诱人秋季蔬果	19
● 金黄香浓的南瓜料理	23
● 山药私房菜	25
● 螃蟹	28
——来自大海的珍饈美饌	

美容瘦身篇

● 秋天如何保养皮肤	32
● 秋季皮肤的常见问题	34
● 如何呵护手、足与双唇	36
● 芳香疗法与泡澡	37
● 汉方敷脸面膜DIY	41
● 喝杯美颜健康茶	43
● 让你漂亮CC的鲜果汁	46
● 穴位按摩瘦身法	47
● 瘦身药膳、茶饮、点心	51



防病篇

- 流行性感 冒 54
- 过敏性鼻 炎 60
 - 最准时的生理气象台
- 气 喘 65
 - 可能致命的小毛病
- 忧郁症 70
 - 让美丽迅速萎缩的文明病

动手篇

- 桂 花 76
 - 温润香甜的秋之美味
- 挽起袖子种桂花 77
- 巧手留住桂花香 78
- 创意桂花露料理 79

过节篇

- 有趣的中秋习俗 82
- 中秋的传奇故事 83
- 香 柚 84
 - 最香甜的中秋水果
- 快乐吃月饼 86
- 放心来烧烤 88

- 脚底按摩消百病 89
- 秋季饮食相忌 93
- 摆设一室的秋季活力幸运花 94



[秋季节气故事]

story

什么是立秋？寒露时又该如何保养？

老祖宗的节气智慧，可是相当有趣的一门生活学问呢！

秋天，到底是从何时开始的？这就必须从中国特有的“二十四节气”说起。

以农业立国的中国，从古即流传着“种田无定例，全靠看节气”的俗话，因为代表着一年气候寒暑变化的节气，与春耕、夏耘、秋收、冬藏的农业活动密不可分，所以制定了二十四节气，便能使农业生产在气候与季节变化的指导下，得到最大的保障。

节气制定的方法，是根据地球绕着太阳公转的规律而来，地球在公转轨道上的位置不同，受到阳光照射量与照射角度便会不同，气候也会跟着产生变化，古人便依此寒暑变化归纳出一年的二十四节气。

二十四节气的命名，主要是以黄河流域节气景象及农作物生长情况为依据，所以对一些地处亚热带或其它偏远地方的地区而言并不完全适用。但总体而言，二十四节气的影 响仍是普遍的，我们的许多生活习俗仍与节气脱离不了关系，而传统医学强调的“顺时保养”智慧，更与节气变化的道理息息相关。

现在，就让我们先从秋季的节气认识起，体会从前人们观察自然的用心，以及顺应季节调养身心的智慧吧！

立秋

阳历的八月
七日或八日

时序到了立秋，表示酷热的夏天终于快退位，凉爽的秋天已经要来到，而谷物也该是成熟的时候了！

● 节气小语：

为预防秋季干燥空气带来的不适，有呼吸系统疾病（如过敏性鼻炎、气管炎）的人，要及早进行预防保健。



立秋

处暑

阳历的八月
廿三日或廿四日

处是“住”的意思，表示夏天的暑气已经渐渐停止，不过所谓“秋老虎，毒如虎”，说明此时仍偶尔会感受到如同夏天般的炎热。

● 节气小语：

此时的天气忽凉忽热、难以捉摸，要注意适时增减衣物，以免生病。



处暑

二十四节气背诵口诀

二十四节气的名称和次序为：立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨、立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑、立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降、立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒。

聪明的古人还把二十四节气编成一首歌谣，背起来就更容易了：“春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连；秋处露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒”。

白露



白露

阳历的九月
七日或八日

已进入典型的秋凉节气，从这天起，夜晚有愈来愈多的露水凝结于花草树叶上，就像一颗颗洁白晶莹的水珠。

● 节气小语：

“白露勿露身，早晚要叮咛”，白露过后天气已经转凉，要注意衣物的添加，如果仍然毫不在意地打赤膊，很容易着凉生病！

秋分



秋分

阳历的九月二十三
日或二十四日

这一天的太阳会直射赤道，使得南北半球的受光相等，昼夜长短也相同，此时秋天刚过一半，所以叫秋分。

● 节气小语：

这个节气约在中秋节前后，所谓“秋分天气白云来，处处欣歌好稻栽”，充分表现出此时秋高气爽、农作丰收的喜悦心情。

寒露

阳历的十月
八日或九日

这是第一个先提到“寒”的节气，表示已经进入深秋，人们早晚接触着雾气、露水时，会感受到沁心寒意。

● 节气小语：

菊花是此时节的代表花卉，重阳节时饮菊花酒、赏菊花的习俗，是此时期的赏心乐事。

寒露



霜降

阳历的十月二十三
日或二十四日

秋季的最后一个季节，天气渐渐寒冷，入夜后水蒸气遇冷凝为露水，若气温更低则会结为细小白色颗粒的霜。

● 节气小语：

南方大部分地区就进入了秋收秋种的大忙季节，而黄河流域一般多出现初霜。民间常有“霜降无霜，主来岁饥荒”来表达霜降对农事的影响。



霜降

秋日鲜活

[美人计划书]

plan
Beauty

中医在判别人体体质时有许多种划分法，如寒、热、虚、实等，但若应用在一般人身上，则可大约分为阳证和阴证两大类，这两种体质在秋日应该如何养生呢？

入秋不保养，更待何时？

秋天，正是阳气渐减，阴气渐生的过渡时期，且日夜温差大，有时是令人瑟缩的凉意，有时又散发“秋老虎”的炎热威力，容易使身体的免疫机能降低；加上夏季时人们喜吃冰凉食品，长期下来也会造成身体代谢功能下降。此外，秋季的空气湿度渐低，干燥的气候也容易引发呼吸系统、皮肤等疾病问题，在“强敌环伺”的情况下，秋天，简直成为疾病“一触即发”的危险期！

因此，从现在开始重视秋季养生，你才能捍卫人体免疫系统，防止邪病入侵，而良好的秋季保养策略，也才能为寒冬奠定良好的健康基础，有效改善冬天体力衰退、手脚冰冷等问题。



秋宜养肺

人的生活与大自然的关系密切，中国祖先便依此归纳出“春生养肝，夏长养心，秋收养肺，冬藏养肾”的四时养生智慧。

中医认为，肺位于胸中，是五脏中所处部位最高者。上连喉咙，开窍于鼻，它的生理特性是主气，掌管人体的呼吸系统，是体内外气体交换的通道。每当秋季一到，干燥的空气最容易影响到的就是人体的呼吸系统，导致肺气运行不顺畅，而“气”与“血”关系密切，气不行则血亦会受阻，如此一来，人体的血液循环、新陈代谢都会受到干扰，感冒、咳嗽、气喘等疾病也就容易产生，所以要预防秋天疾病，必须先从“养肺”做起。

现在，就来根据你的体质情况制订属于你的美人计划书吧！

老祖先的养生哲学

中国四大经典之一《黄帝内经》“素问”篇指出了秋季养生法则，很值得现代人作为养生参考：“秋三月，此谓容平。天气以急，地气以明。早卧早起，与鸡俱兴。使志安宁，以缓秋刑。收敛神气，使秋气平。无外其志，使肺气清。此秋气之应，养收之道也。”

阳证体质篇

你的情绪浮躁不安，或者经常感到四肢筋骨酸痛吗？其实，调整一下饮食习惯，就可以让阳证体质的你感到更加活力百倍哦！

饮食计划

多吃偏寒凉的食物，可以镇静生理机能，达到清凉消炎的效果，而符合秋季养生原则且属性寒凉的食物有：梨子、绿豆、苦瓜、茭白笋等。

补养计划

到了凉爽的秋天，阳证体质的人症状多会稍微缓和，此时则可针对秋天气候进补一些平温性、滋阴润燥的食材，如枸杞、山药等，但若是到了秋季热症仍然明显，则要先凉补，例如沙参、薏仁等药膳。

运动计划

阳证体质的人可以从事活动量较大的运动，最简单的就是每天快走或慢跑20分钟，就能有效健全身体的代谢功能；如果怕流汗，你也可以选择游泳运动，不仅能减轻身体负担，又能达到充分运动的效果。

你是阳证体质吗？

1. 脸色潮红
2. 口干舌燥，喜喝冷饮
3. 鼻腔黏膜容易肿胀出血
4. 胸闷热
5. 胃腹胀，怕按压
6. 小便赤黄，大便燥结
7. 四肢僵硬，脖子紧，肩膀易酸痛
8. 情绪浮躁

阴证体质篇

整天有气无力的你，是大家眼中的病号、懒惰虫吗？这可能是你的体质在作怪哦！

饮食计划

多吃偏平温热的食物，可以活化生理机能，让身体温热、增加活力，而符合秋季养生原则且属性平温热的食物有：莲藕、金桔、白木耳、芝麻等。

补养计划

宜进补一些属性平温，又可滋阴润肺、生津止渴的药膳，如百合、山药、枸杞、核桃等。若是血虚症（脸色苍白、头晕、失眠……）、气虚症（少气懒言、疲倦无力……）明显的人，可多吃补血的四物汤，或是补气的四君子汤。

运动计划

阴证体质的人往往体力不佳，所以不必勉强自己进行太过激烈、体力无法负荷的运动，你可以先从养成散步的习惯做起，每天10~20分钟即可，如果有兴趣的话也可以试试瑜珈、气功、太极拳等温和而有效的运动。

你是阴证体质吗？

1. 脸色、唇色苍白，眼脸色淡
2. 口不渴，喜喝热饮
3. 易患气喘、咳嗽、过敏性鼻炎、感冒
4. 容易腹泻、尿频
5. 手脚冰冷
6. 倦怠无力

[秋天养生四法]

1. 按摩养生

我们的双手就像是全身脏腑、经穴的缩影，平时用力搓揉双手，即可达到全身保健的功效，而针对秋天常见的呼吸系统等疾病，按摩手部特定穴位更可调节人体的机能，发挥抗病的能力，并进而促成健康生活的最佳屏障。



2. 心绪养生

天地自然对人的影响是很大的，影响的层面除了身体外也包括了心理方面，尤其在秋季，干燥的空气、凋零的植物更容易引起人们低落的情绪，此时，不妨适时地利用简单的打坐技巧，让你能随时调整心绪、解除焦虑、帮助睡眠、集中注意力。

◎场所

1. 睡前，或是坐飞机、坐车、坐办公室感到疲惫的时候。
2. 安静、光线不太亮的地方，背勿对着门、窗、出风口。



◎进行方式

1. 随意坐或卧，喝下一杯温水。
2. 闭眼，舌顶上颚。
3. 进行腹式呼吸（鼻子吸气、肚撑起，口吐气、腹消下去，可增加肠胃蠕动、帮助情绪安定），约3~5次。
4. 专心想或默念一些字眼，帮助心静下来，进行10~20分钟。
5. 结束打坐时，搓揉两手臂、眼周围、脸部、两侧腰部，再喝一杯温水，促进血液循环。

3. 多喝水，调节生理机能！

秋天气候忽冷忽热，面对这种变化无常的气温，有一个不变的因应方式就是“喝水”，天冷时喝热开水，天热时就喝凉开水；此外，洗脸、洗澡的水温也要随着气温而变化，天气渐凉则水温渐增，让身体慢慢适应，就能有效达到调节身体机能的目的。



4. 性爱养生

大自然的影响无远弗届，就连男女性爱这极为私密的情事，也与四季气候变化大有“关系”哦！因为人在不同的季节，会受到不同的饮食、衣着、活动量等各方面所影响，因此传统医学便认为，合理地安排四季性生活的频率，将可以维持两性身心健康、延缓身体老化的速度。

如同《内经》所提“春生、夏长、秋收、冬藏”的规律，人到秋季时应该宁神静志、收敛精气，所以在性生活方面便要稍加节制，使体内阳气不再过度地向外发泄，而能贮藏精气，为抵御寒冬作准备。

进补篇

秋天，尝不尽的山鲜海味，是个丰收的好季节。

从养生的角度来说，

秋天若补养得宜，

不仅可以弥补夏天大量的体力与精力耗损，

更可以强壮地迎接冬天的到来。

而聪明、恰当地吃，

则是滋补养生最重要也最简单的方式。

因此，本篇将告诉你：

哪些食材、蔬果是秋季盛产、能量最多、

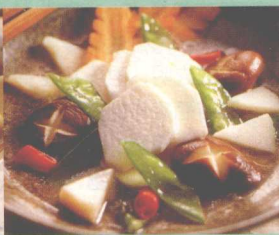
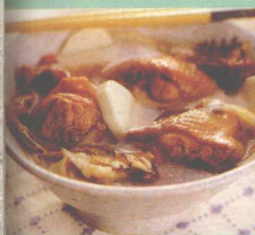
绝对不能不吃的？

该活用哪些中药材来煮茶、熬汤，

才能有个愉快、舒适的美丽秋季呢？

还有，山药为何是秋季最滋补的圣品？

当红的螃蟹怎么吃最美味、最养生？



10 5种精选秋季食材
芝麻 / 梨 / 绿豆 / 莲藕 / 金桔

12 6道秋令经典药膳
黑芝麻丸子汤 / 旦枣仁粥
白玉豆腐 / 香丝萝卜
酥皮芦笋条 / 菊花海鲜锅

14 7种滋补美颜中药材
枸杞 / 百合 / 薏仁 / 核桃
菊花 / 芡实 / 白木耳

19 12种香甜诱人秋季蔬果
玉米 / 卷心菜 / 苦瓜 / 茄子
金针 / 茭白笋 / 橘子 / 木瓜
柿子 / 葡萄柚 / 栗子 / 樱桃

23 金黄香浓的南瓜料理
金玉南瓜汤 / 酥皮南瓜派
南瓜意大利面 / 爽口南瓜沙拉

25 山药私房菜
山药果汁牛奶 / 玉米浓汤
山药百宝甜汤 / 山药参鸡汤
山药生鲜百味 / 山药百烩
山药御手卷

28 螃蟹
—— 来自大海的珍馐美饌

[5种精选秋季食材]

入秋后的气候较为干燥、日夜温差大，容易引起燥咳、气喘、支气管炎和皮肤病等疾病，因此在饮食上要多吃一些可保湿清肺热的食物，以刺激新陈代谢、提升抵抗力、维护健康。

芝麻

性味：性平，味甘

功效：可补血、润

肠通便、生津、通乳、养发，对于治疗身虚体弱、头发早白、贫血、大便燥结等有很好的疗效，且能补肝益肾、润肺止咳，是支气管和哮喘病人的食疗圣品，并有防癌作用。据《本草经》中说，芝麻能补五内，益气力，长肌肉，填髓脑。久服，可轻身不老，是一种滋补强身的妙品。而芝麻含有丰富的脂肪油，可生吃，也可熟吃，通常用来做点心、酱料，是一种食用性极高的食品。

注意事项：芝麻含油脂多，通便力甚强，因此有拉肚子、白带较多者，不宜食用。而炒过的芝麻较为性热，胃燥热者少服。

美容
养生餐

>> 芝麻杏仁糊

材料：黑芝麻500克，甜杏仁100克，白糖、蜂蜜各125克。

做法：

- 1 黑芝麻炒香研末、甜杏仁捣成泥，与白糖、蜂蜜置于碗内。
- 2 以水蒸煮法蒸约12小时，即可熄火、冷却。



梨

性味：性凉，味甘酸。

功效：可生津解渴的梨，素有“百果之宗”的美称，除了富含水分、糖类、维生素C、烟碱酸外，还含有大量的天然蛋白质及各种矿物质，能消除身体疲劳提高水分代谢作用，更有保肝和帮助消化作用。中医认为，生梨能清六腑之热，熟梨能滋五脏之阴，对于急性或慢性气管炎和上呼吸道感染者或有喉干、声音嘶哑、痰多而稠且大便燥结者等均有疗效，饭后来颗梨能促进胃酸分泌、帮助消化哦！

注意事项：梨子性寒，食用过多易伤脾，产妇及脾虚、慢性肠炎者，不宜多吃。

美容
养生餐

>> 红枣炖梨

材料：新鲜红枣10颗，大梨1颗，冰糖适量。

做法：

- 1 梨子削皮切块，红枣洗净。
- 2 所有材料皆放入锅中，加水适量，煮熟即可食用。



绿豆

性味：性寒，味甘

功效：《本草纲目》记载：“绿豆治消肿下气、压热解毒、烦热风疹、利尿止渴、厚肠胃、作枕明目、治头风、补益元气、润皮肤、解一切草木金石砒霜毒”。夏天喝绿豆汤，能防止中暑及热毒引起的各种疮痍脓肿，对肾炎、糖尿病、高血压、动脉硬化、肠胃、咽喉炎及视力减退等均有疗效。绿豆本身含丰富蛋白质、纤维质，维生素群 A、B、C、E，更含人体所需的微量元素，易被消化吸收，能促进体内软骨素的增加，有清除血管壁中胆固醇和脂肪的堆积，防止心血管病变的功效。

注意事项：属寒性物，脾胃虚寒者少吃。

美容
养生餐

>> 绿豆稀饭

材料：绿豆 1/3 饭碗，米半杯，水 5 饭碗，盐、糖适量。

做法：

- ① 将绿豆和米洗净，去杂质，待水滚后放入，改成小火慢熬。
- ② 可依个人口味加入调味料。

金桔

性味：性温，味甘酸

功效：有丰富的维生

素 C、钙、维生素和糖类，能开胃理气，止渴润肺、祛痰镇咳、驱风、利尿、保健美容、促进血液循环和预防心血管破裂。《本草纲目》记载：“金桔，主治下气快膈、止渴解醒、除臭、以皮尤佳。”金桔全身都是宝，其皮、核、叶等都可入药。食用新鲜金桔，除能助消化和醒酒外，也能帮助祛痰镇咳。

莲藕

性味：生藕性寒、熟藕性温，味甘

功效：莲藕富含淀粉、多种维生素、蛋白质和钙、磷、铁等矿物质。生藕甘凉入胃，可消淤凉血、清热止渴、开胃，适合产后妇女食用；熟藕性温，长于补脾胃，有养胃滋阴、养颜美容的功效。而藕节含有丰富的单宁酸，可收缩血管，故能达到止血、养血、健脾胃、止泻等功效，常用于治疗各种出血症状。若制成藕粉，只要用开水调匀即可饮用，营养丰富且容易消化吸收，是全家人最健康的理想食品。

注意事项：以藕身肥大、肉质脆嫩、无伤、无锈斑、不干缩，带有清香者为佳。

美容
养生餐

>> 莲藕排骨汤

材料：莲藕 200 克，猪排骨 250 克，盐适量。

做法：

- ① 莲藕洗净削皮切片，排骨切块川烫，皆备用。
- ② 水 1000ml 煮开，加莲藕及排骨一起煮三十分钟后，加盐调味即可。

注意事项：胃溃疡或肠炎初愈者，应避免食用。

美容
养生餐

>> 金桔柠檬

材料：金桔 5 ~ 8 颗，柠檬半颗，果糖、话梅适量。

做法：

- ① 将金桔洗净后，对半切，挤汁。
- ② 果皮和汁放入杯内，加入柠檬汁和果糖、话梅，开水混合调匀即可食用。
- ③ 冰、热饮均有不同风味。

6道秋令经典药膳

美丽，真的吃得出来！当传统药材遇上新鲜食材，便激发出口感、疗效兼具的美容药膳，让你美得绝对自然！

医师建议，多在秋天食用“种子”类的食物，如杏仁、薏仁、莲子、百合或是菊花、枸杞子等有“生津”功效的食物，能达到滋润保湿、养颜美容的功效。如果你不怕麻烦的话，到中药行买“白芷”及“茯苓”加入食材烹煮，也有改善血液循环，淡化黑斑，甚至紧实皮肤的强大功效唷！



另外，建议大家可以多食用“白色”的食物，如白萝卜、山药、银耳（白木耳）等，可以美白皮肤，当然，水分的摄取及维生素C的补充，也是绝不可少的哦！

01 >> 黑芝麻丸子汤

材料：鸡胸肉（泥状）1份，黑芝麻粉2大匙，香菜1小撮，金针1大把，鲜香菇3朵，红萝卜半根，白胡椒、盐、味精、生粉适量。

做法：

- ① 金针泡软打结，鲜香菇切丝，红萝卜去皮切小块备用。
- ② 将鸡胸肉泥、黑芝麻粉、香菜（剁碎）、适量的白胡椒、盐、味精、生粉拌匀后做成丸子。
- ③ 取一锅子装入半锅的水煮滚后，先将肉丸子放入之后，再分别把1.的材料陆续放入，约煮30分钟后，加入盐、味精调味，最后放香菜提味即可熄火。

可促进血液循环，抗氧化防止皮肤老化的养生饮品。

02 >> 旦枣仁粥

材料：薏仁120克，糯米270克，红枣120克，奶粉200克，红糖适量。



做法：

- ① 薏仁洗净，浸泡20分钟后，沥干。
- ② 糯米洗净，混合薏仁，加水9碗，置于炖烧锅（内锅）内，先大火将水煮开，转小火煮5分钟，放入洗净之红枣，再加盖以中火煮5分钟后，再放炖烧锅炖2小时40分钟。
- ③ 奶粉先以一碗冷开水搅匀过滤，备用。
- ④ 起锅后，加入适量红糖调整口味，再加入3.之牛奶拌匀，即可。

过了一个酷热的夏天，来一道旦枣仁粥，可润泽容颜、美白肌肤哦！

03 >> 白玉豆腐



材料：山药500克，凉拌豆腐1盒，柴鱼片（丝）适量，酱油2大匙，白醋1小匙，细砂糖适量。

做法：

- ① 将凉拌豆腐装置一盘中。
- ② 山药切成丝，泡在盐水中预防变黑，沥干水分置于豆腐上方。
- ③ 将酱油、白醋、细砂糖拌匀后，淋在豆腐上。最后撒上柴鱼丝装饰即可。

养阴补肾、润白肌肤，对于气虚体弱、慢性咳嗽多痰有调理的作用。

04 >> 香丝萝卜

材料：白萝卜1条，香菜少许，香油、细砂糖、盐、白醋、白胡椒粉适量。

做法：

- ① 白萝卜削皮切段（厚度要稍厚些），加盐将水分逼出，拧干后分别加入细砂糖、香油、白醋、胡椒粉、香菜拌匀。
- ② 放置冰箱腌泡半天的时间即可食用。

细砂糖可滋润肠胃，使身体有能量，并能生水润肺、止渴、舒缓喉咙疼痛；白萝卜可健胃、止咳，肺部若有发胀现象，多吃就可改善。



05 >> 酥皮芦笋条

材料：茯苓25克，芦笋1包，精面粉100克，奶粉15克，鸡蛋2个，面包粉50克，菠萝（凤梨）半罐。

做法：

- ① 芦笋放入锅内以水煮熟，加点盐略烧入味，取出沥干，茯苓碾为粉末。
- ② 鸡蛋在碗里打至起泡，调入面粉、发酵粉、茯苓粉及油、糖调成面糊，并将面包粉平铺于另一盘上。
- ③ 炒锅入油烧至七分熟，每条芦笋沾蛋面糊后在面包粉中滚沾面包粉，下油锅炸至金黄色捞起。
- ④ 装盘后将菠萝片饰配盘边，可配番茄酱食用。

茯苓可健脾利湿，改善血液循环；芦笋由于几乎不含脂肪，也被认为是减肥圣品。

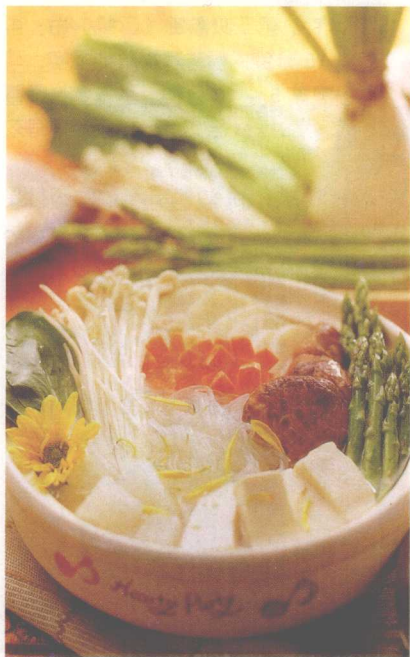
06 >> 菊花海鲜锅

材料：干菊花40克，鲜菊花2朵，豆腐1盒，香菇、芦笋、金针、冬笋、白萝卜、冬粉丝、上海青、高汤适量。

做法：

- ① 干菊花用沸水泡出菊花茶300毫升，滤去渣。
- ② 鲜菊花摘取花瓣洗净，放小盘上。
- ③ 豆腐切丁，冬笋切片，香菇去蒂，芦笋切段，粉丝稍剪，白萝卜去皮切丁，沸水滚过去味，上海青洗净。
- ④ 菊花茶和高汤煮沸后，加点盐调味，置于电磁炉，将上述材料视个人口味放入锅内一一煮食即可。

菊花能消炎退热解毒，舒神降压明目，其清香尤能增加食用时的风味。



[7 种滋补美颜中药材]

历久弥新的中国传统医学，在新世纪中再度成为养生焦点。
想要抵御秋天恼人的干燥、冬天吓人的寒冷，
有关中药的常识和哪些药材最滋补养颜，你不能不知道哦！

煎煮中药的秘诀

- 1. 器具：**陶瓷制的砂锅或砂壶是最佳选择，不锈钢容器也可以，忌用铝、铁或锡等器具。
- 2. 水量：**加入药锅内的冷水，一般以超过药面1~2厘米为宜。
- 3. 火候：**先用大火加热，待沸腾后再改用小火。
- 4. 时间：**如无特别指定，则一般于第一次煮沸（头煎）后，可稍加搅拌再煎煮20分钟。第二次煮沸（二煎）后，再煎煮15分钟；但若药材质地坚实，可再多煎煮5~10分钟。基本上，感冒药的煎煮时间不宜过长，以免破坏有效成分，而滋补药材则宜小火久煎。
- 5. 入药方法：**“先煎”，表示此类药材要先煎煮10~15分钟后，再放入其它药材。“后下”，表示在其它药材要起锅前的5~10分钟，再放入此药材同煮。“溶化”，表示将此药材放入煎好的药汁中，待其溶解后再服用。
- 6. 煎药次数：**一般而言，每帖药为一日剂量，一帖药可煎二次，最好能把这二次煎煮的药汁混合使浓度均分后服用。

炖煮药膳的秘诀

若是用电锅炖煮，可以将所有材料一起放入锅中炖煮约30~50分钟，时间长



短依药材和材料而定。若是用煤气炉煮，可先将药材和肉类材料以大火煮开，再以小火熬煮约20~30分钟。

药材储存方法

以阴凉、不受潮为主要原则，如果存放的时间较长，则最好放在密闭容器中，再放在冰箱中冷藏，但仍不宜存放太久。

怎样吃中药才正确？

- 1. 以温开水送服：**不要以牛奶或茶水一并服用，以免减低药物功效或是发生副作用。
- 2. 注意服用时间：**服用时间随用药情况不同可分为饭前或饭后服用，如有同时服用西药的情况，则彼此应至少间隔3小时再服用。

中药有无副作用?

中药也是药，当然也可能有副作用的问题，不过只要是在医师指示下使用则可，慢性病之药物也可长期服用。与西药相比较，中药是针对不同的病症及病患的不同体质来给药，而西药则是针对病症来下药，所以中药对人体的副作用大多小于西药对人体的副作用。但切记，不可自行以一处方长期购买中药服用，以免产生用药后遗症。

科学中药与煎煮中药的不同

目前中药可分为“煎煮中药”与“科学中药”两种。科学中药有分散剂、颗粒剂、锭剂，是各药厂根据古籍方剂、经典（如：《伤寒论》、《金匱要略》）所记载的方剂，再配合现代科学技术研发制作而成，品质较为稳定、卫生，且不需煎煮、携带容易。但是煎煮中药也有一些优点是科学

中药无法取代的，如医师可依病人情况灵

活调整配方、有些疾病服用煎煮药的疗效较好等，所以究

竟要选择煎煮中药或科学中药，还是必须视疾病种类、病情严重度及需求等的不同，而有不同的选择。

服用科学中药的锦囊秘计

1. 每天的服用次数、剂量、时间，都应该遵照医师的指示。
2. 如服用的是粉末状的科学中药，可先将药粉倒入杯中，再加入适量温开水搅拌后服用。也可以直接将药粉倒入口中，再喝小口温开水溶解后吞服。

