

# 中醫夏季藥膳介紹

中國醫藥大學推廣教育中心講師

高堂、永康中醫診所 主任醫師

廖千賦

- 夏季是從立夏開始，經小滿、芒種、夏至、小暑、大暑共6個節氣，這個季節陽光普照，地熱蒸騰，天地之氣交和，萬物繁盛，百花鬧艷。
- 《黃帝內經》云：「夏三月，此謂蕃秀，天地氣交，萬物華實，夜臥早起，無厭於日，使志無怒，使華英成秀，使氣得泄，若所愛在外，此夏季之應，養長之道也，逆之則傷心，秋為痃瘕，奉收者少，冬至重病。」

- 夏季酷熱多雨，暑濕之氣容易侵犯人體，表現為胸悶、胃納不佳、四肢無力、精神萎靡、微熱嗜睡、多汗、消瘦疲倦等。
- 因為腸胃消化能力減弱，飲食應清淡、量少、少油膩，以減少腸胃的負擔，夏季蚊蠅滋生，是腸胃道傳染病盛行的季節，應做好環境衛生；另外要有乾淨的飲食，餐具應多消毒，飯前飯後多洗手，不吃剩菜剩飯和生食，預防病從口入，如此在夏季裡就可減少疾病的發生。

- 夏天天氣炎熱，人們的食慾通常會減低，所以飲食的調配上要清淡，且要注意食物的色、香、味，用以增加食慾，當然食物的營養亦應足夠，夏天因長時間日光的曝曬，容易造成水分的流失，引起身體電解質的不平衡，所以要注意水分和鹽的補充。
- 調味品可適當的使用，像大蒜、蔥、薑等，除了能增加食慾外，還有殺菌的作用，可以預防腸胃道的毛病。

# 夏季適宜性味

- 《素問·藏氣法時論》曰：“心主夏，心苦緩，急食酸以收之”，“心欲軟，急食鹹以軟之，用鹹補之，甘瀉之”。

# 夏季預防食物中毒注意事項

- 細菌性食物中毒具有明顯的季節性，多發生在氣候濕熱的季節。這是由於氣溫高、濕度大，適合細菌生長繁殖。
- 細菌在被污染的食物中大量繁殖，產生大量毒素，包括腸毒素和細菌裂解後釋放出的內毒素，是發生食物中毒的基本條件。其主要臨床表現為腹痛、腹瀉、噁心、嘔吐等胃腸道症狀，常在進食數小時後發病，常見致病菌有沙門氏菌、副溶血性弧菌、大腸桿菌類、能產生腸毒素的金黃色葡萄球菌等。

# 夏季預防食物中毒注意事項

- 預防細菌性食物中毒關鍵是抑制細菌繁殖，大致要注意：
  - 一、挑選食品，要選擇新鮮、無變質的。
  - 二、食物在食用前應充分清洗和浸泡。
  - 三、挑海鮮，最好選擇活的。

# 夏季預防食物中毒注意事項

- 四、為防止熟食被細菌污染，切生的食品  
和熟的食品所用的刀、砧板要分開；做涼  
拌菜一定要洗淨消毒，最好不要吃隔頓涼  
拌菜。
- 五、冰箱裏存放的食物應儘快吃完，冷凍  
食品進食前要加熱，因為不少細菌在冷藏、  
冷凍條件下不會死亡，絕不能把冰箱當作  
食品保險箱。

# 夏季預防食物中毒注意事項

- 六、有些細菌產生的毒素不怕高溫，因此並不是食物加熱後就可以吃了，一些剩飯、剩菜經加熱後仍有引起食物中毒的危險，**常溫下保存時間不得超過2小時**。
- 七、鍛煉身體，提高自身抵抗疾病的能力。
- 八、消滅蒼蠅、蟑螂、紅螞蟻等細菌的傳播媒介。

# 夏季養生飲食法

## • 一、早晚喝碗藥粥

- 1、苦夏主要是由於感受濕熱邪氣造成的，身體不適的癥狀會隨著天氣轉涼而自行減輕或消失。
- 2、夏天出現「苦夏」的人，可以調配湯藥進行預防，具體做法是用西洋參、五味子、麥冬、當歸、陳皮、青皮、甘草、黃柏煎湯，每天分早晚兩次服用，連續服用一周左右，可以有效預防「苦夏」。如果已經發生「苦夏」的人，在食物選擇上也要格外注意。

# 夏季養生飲食法

- 3、夏季的突出特點是濕熱，因此，夏季飲食一般以溫為宜，符合「春夏養陽」的養生規律。早、晚餐喝點「葯粥」，既能生津止渴、清涼解暑，又能補養身體、祛除濕熱，是預防苦夏的好方法。

# 夏季養生飲食法—藥粥

- 荷葉粥，能解暑熱、清胃潤腸，止渴解毒。
- 冬瓜粥，有利水消腫、止渴生津的作用。
- 蓮子冬瓜粥，蓮子性平，具清熱、降火、利尿、治水腫的功效，適合夏日食欲不振的體虛之人，冬瓜是夏日中最具有清熱解暑作用的代表性蔬菜。
- 紅豆薏仁粥，紅豆性平，能去水利濕，於水腫、腳氣病、黃疸等均有療效，對於生理期間的女性更具調理作用。
- 百合粥，能潤肺止咳、養心安神。
- 綠豆湯，熱天喝一碗綠豆湯，自然神清氣爽、煩渴盡去、暑熱全消、心曠神怡。

# 夏季養生飲食法

- **二、預防中暑，多選利濕芳香的食品**
- 1、中暑主要是因為脾胃功能困滯、調理不當、暑濕邪氣所致。
  - 人們在中暑後通常表現出胸悶無力、微熱多汗、日漸消瘦等癥狀。患者會頭昏、胸悶、心悸、乏力、大汗、口渴、噁心等。
  - 如果未作及時處理，就會出現身熱、嘔吐、煩躁、昏倒、面色蒼白、四肢抽搐、昏迷不醒等癥狀。中醫治療方法主要是減少食量、飲食清淡、少吃油膩、調和脾胃。
- 2、體質虛弱、易患中暑的人們，可以吃**健脾、益氣**的食物，達到清化濕熱、健胃醒脾的作用。每天可用鮮藿香、佩蘭各10克，飛滑石、焦大麥各30克，甘草3克水煎代茶飲。

# 夏季養生飲食法

- 3、夏季的飲食原則應健脾利濕，宜採用淡補、清補原料，同時，還應該增加一些天然**苦味**食品，如苦菜、苦瓜、苦筍、苦杏仁等，有助於預防中暑癥狀。此外，還可適當飲用一些「苦飲料」，如綠茶、苦丁茶、絞股藍茶等。這些飲品既能提神解悶，又能健脾利胃、增進食慾。

# 夏季養生飲食法

## • 三、調神養心，每日清茶幾杯

- 1、人體的五臟對應自然界的四季，即春天養肝，夏天養心，秋天養肺，冬天養腎，四季養脾胃。夏天來臨，重在養心。夏天屬火，火氣通於心，故夏季與心氣相通，人們容易出現煩躁不安、口腔潰瘍等上火癥狀，因此夏季養生首先要「養心」。
- 2、大家每天應該保持心態平和、清心寡欲。
  - 每天喝幾杯淡茶，修身養神，在品茶味、賞茶壺的過程中，調整情緒、梳理心緒，達到調養身心的目的。
  - 靜坐品茶，因為靜則神安，品茶則怡情，每天在室內靜坐品茶半小時左右，也可以邊聽音樂、邊看書。

# 夏季養生飲食法

- 3、夏季養心，補水很關鍵。
  - 運動的時候不要過度出汗，要適當補充溫水，及時補充體液。
  - 中醫認為：汗為心之液，血汗同源，汗多易傷心之陰液。夏天溫度高，體表血量分布多，這樣容易導致出現心、腦缺血的徵狀。所以，夏季不要過度出汗，要及時補充水分。

# 夏季養生飲食法

- 四、對抗疲勞，多休息、多吃鹼性食物
- 1、首先，大家應該保證足夠的睡眠，充足和良好的睡眠習慣是保證人體精力充沛的前提條件。
  - 「子午覺」：子時（半夜十一點到一點）、午時（中午十一點到一點）皆為陰陽交替之時，若能夠適當休息，則能使人體氣血運行更順暢，對工作效率將有所提升。

# 夏季養生飲食法

- 2、多吃鹼性食物，夏季天氣炎熱，人體內新陳代謝的東西蓄積過多，造成體液偏酸性，讓人有疲勞感。
- 為了維持體液的酸鹼平衡，可多食用以新鮮蔬菜、水果為主的鹼性食物，如：
  - 蔬菜類：幾乎所有蔬菜，尤其是綠葉蔬菜，亦可煮成菜湯。芽菜是最好的體內清潔劑，且含有豐富的維他命及礦物質。所有豆類中，大豆是鹼性最高的，也是治療過度酸性體質時，極佳的選擇。
  - 大多數堅果類如南瓜子、葵花子、杏仁、腰果、芝麻、核桃。
  - 水果及鮮果汁：水果乃是食物中最容易消化的，因為水果本身組成就非常單純，人們不須再耗費很多能量去消化。因此營養學上，常稱「水果」為「最佳的鹼性食物」。

# 夏天冰品食用注意事項

- 《頤身集》所說：“夏季心旺腎衰，雖大熱不宜吃冷淘冰雪，蜜水、涼粉、冷粥。飽腹受寒，必起霍亂。”
- 喝冰飲料、果汁、吃水果、冰棒、冰淇淋等，請儘量於**飯後**食用，最好是**中餐飯後**陽氣最盛。

# 夏天冰品食用注意事項

- 忌食用過多冷飲
- 吃得過多，會沖淡胃液，影響消化，並刺激腸道，使蠕動亢進，縮短食物在小腸內停留的時間，影響人體對食物中營養成分的吸收。特別是患有急慢性腸胃道疾病者，更應少吃或不吃。

# 夏天冰品食用注意事項

- 忌在劇烈運動後吃大量冷飲
- 人在劇烈運動後，會導致體溫升高、咽部充血。此時，胃腸和咽部如突然受到大量冷飲的刺激，就會出現腹痛、腹瀉或咽部疼痛、發音嘶啞、咳嗽以及其他病症。

# 夏日自備消暑飲料

# 夏日自備消暑飲料

- 1.白開水：不會越喝越渴。
- 白開水最好，但喝水要有一定的原則，並不是隨心所慾想喝就喝，而且不可一次大量攝取，最好是配合自己的日常作息、生活型態及身體狀況等多方面調合。
- 喘時氣不通、不順，氣無法順利交換排出，喝水反而會壓迫心臟，最好是靜下來之後，等氣順後才喝水。
- 喝水時把水端起來，同時挺胸、縮小腹，把橫隔膜拉開，才是正確喝水的姿勢，且要一口一口慢慢喝。

- **水中毒**是一種因為人體攝取了過量水分而產生**脫水低鈉症**的**中毒**徵狀。雖然水中毒致死的機會非常低，但仍然是有可能發生的。
- 人體腎臟的持續最大利尿速度是**每分鐘16毫升**，一但攝取了超過這個速度的水分，過剩的水分會使**細胞膨漲**，從而引起**脫水低鈉症**。當飲用過量水分時，血液內的**電解質**因為被水分排出體外而降至低於安全水分的濃度，影響到**腦部**的運作，可能會致命。

- “**水中毒**”是指長期喝水過量或短時間內大量喝水，身體必須借著尿液和汗液將多餘的水分排出，但隨著水分的排出，人體內以**鈉**為主的電解質會受到稀釋，血液中的鹽分會越來越少，吸水能力隨之降低，一些水分就會很快被吸收到組織細胞內，使細胞水腫。開始會出現頭昏眼花、虛弱無力、心跳加快等症狀，嚴重時甚至會出現痙攣、意識障礙和昏迷。因此有些女孩子想靠超大量喝水來減肥的方法是很危險的。

- 夏季水分的消耗量很大，運動時補水尤為重要，最好的飲水方式是量少次數多。運動時可以每20到30分鐘喝一次，每次喝120到240毫升。一次喝得太多，肚子裏帶著大量的水運動，對胃腸道有不良的刺激。
- 如果運動量不大，時間不超過90分鐘，身體不會流失電解質和礦物質，補充水分就可以了。
- 如果運動量很大，運動後水分丟失體重的2%以上，身體就會出現嚴重缺水，最好喝一些帶鹽或含電解質較多的水或運動飲料，免得出現抽筋等現象。

# 夏日自備消暑飲料

- 2.蜂蜜檸檬汁：檸檬具有高度鹼性，可改善酸性體質，被認為是很好的天然治療疾病的食材，止咳、化痰、生津健脾。且對於人體的血液循環以及鈣質的吸引有相當大的助益，其豐富的維他命C，不但能夠預防癌症、降低膽固醇、食物中毒，消除疲勞，增加免疫力，延緩老化，保持肌膚彈性。

# 夏日自備消暑飲料

- 3.酸梅湯：酸梅是鹼性食物，熬夜又多吃肉易造成酸性體質，罹患癌症等文明病機率相對增高，酸梅能有助於讓體內血液值酸鹼平衡，更能幫助脾胃消化，並滋養肝臟。酸梅更含有豐富的有機酸和礦物質，含有特別多的枸橼酸，能夠有效抑制乳酸，並驅除使血管老化的有害物質。

# 夏日自備消暑飲料

- 4.仙草茶：仙草性味甘淡、涼。功用：消暑、解渴、除熱毒。
- 適合風熱感冒、中暑、消渴、高血壓、肌肉關節疼痛時飲用。
- 仙草乾夏天以水煎服，可清血去暑熱。仙草茶是養顏美容、清涼解渴，降火氣，適合全家大小飲用的消暑聖品。
- 仙草先煎湯去渣，仙草燉雞湯有涼補作用。

# 夏日自備消暑飲料

- 5.杞菊茶：菊花性涼，體虛、脾虛、胃寒病者、容易腹瀉者不要喝。有過敏體質的人，也不應過量飲用。
- 一般情況下，菊花茶適合頭昏腦漲、目赤腫痛、咽喉疼、肝火旺以及血壓高的人群喝。
- 杞菊茶是上好的中藥護眼飲品，枸杞最好能同時咬服。

# 夏日自備消暑飲料

- 枸杞：味甘、性平、無毒。
- 《本草綱目》記載：「春採枸杞葉，名天精草；夏採花，名長生草；秋採子，名枸杞子；冬採根，名地骨皮。」即指枸杞全身都可入藥，價值非常高，所以自古以來一直都深受文人、醫家、農家們喜愛。
- 枸杞可以補肝益腎、補氣血，化熱化燥之餘，也有助明目退火，根據記載，明清兩代時便開始人工種植枸杞，作為歷代的供品，病廣泛用於醫療保健，至今已有 500 多年歷史。
- 《神農本草經》中記載：「枸杞久服堅筋骨，輕身不老」由此可見，枸杞抗老化的功效在古代醫書中便已經記載。

# 夏日自備消暑飲料

- 6.檸檬愛玉：愛玉《本草綱目》記載固精、活血、消腫、散毒、止血、下乳、治久痢腸痔等功效。
- 愛玉可以親子DIY用愛玉仔搓，方便又乾淨安全。
- 愛玉凍是夏季的消暑勝品，據中醫藥典記載，愛玉子有消暑、生津止咳、清涼、解熱、養顏美容、潤喉養生的效果，是夏日的健康飲料，深受大眾所喜愛。

# 夏日自備消暑飲料

- 7.小麥茶：老少咸宜、價廉的麥茶含有的特定抗癌物質是豆科植物含有的P—香豆酸和在藥品中廣泛使用的槲皮素。可增加胃酸分泌、幫助消化、解除油膩，可治食慾不振，有消滯開胃的功效，還有抗氧化作用。
- 建議在三餐飯後飲用，但胃潰瘍患者需注意不宜飲用。

# 夏日自備消暑飲料

- 8. 決明子茶：《神農本草經》中記載：「決明子治青盲目淫，眼赤淚出，久服益精光」。是我國藥學史上最早的眼科專用藥之一，歷代醫家都把它作為明目的要藥。
- 現代應用於降脂減肥、治療高血壓等等方面。
- 決明子性味苦、甘、鹹，微寒，入肝、腎、大腸經。有清肝益腎，明目，利水通便作用。

# 夏日建議菜單

# 梅汁翠衣

- 【材料】西瓜半斤，蘋果汁2大匙，柳丁1個（榨汁），檸檬半個（榨汁），純米醃3大匙，果糖2大匙，桂花醬1小匙，紫蘇梅5粒。

# 梅汁翠衣

## • 【方法】

- 1. 將西瓜的紅肉切除，紅肉不必完全去除，留下少許的紅色。
- 2. 切去西瓜的綠色硬皮。
- 3. 將西瓜皮切成長5公分、厚0.2公分的薄片。
- 4. 將切好的西瓜皮放入滾水汆燙約半分鐘，待西瓜皮由白色漸漸變成淡綠色即可撈出瀝乾，用冰水浸泡後瀝乾水分，備用。
- 5. 將紫蘇梅先去仔壓爛，再加入檸檬汁、蘋果汁、純米醃、果糖、桂花醬混合均均成醬汁，加進冰透的西瓜皮，再冷藏醃漬五小時後，即可食用。

# 梅汁翠衣

- 西瓜皮生性甘，涼，對於解暑散熱、消渴、尿毒症、黃疸性水腫，均有獨特的療效。
- 西瓜皮含葡萄糖、蘋果酸、枸杞鹼、果糖、蔗糖酶、蛋白氨基酸、番茄素及豐富的維生素C。
- 西瓜皮用來治腎炎水腫、肝病黃疸、糖尿病。
- 其中所含的糖和酶，能治腎炎，降血壓，適量的糖能利尿，酶則把不溶性蛋白質化為可溶性蛋白質，有利腎炎病者。
- 又能促進新陳代謝，減少膽固醇沉積及擴張血管，抗壞血病。

# 西瓜番茄汁

- **【配料】**

西瓜半個，番茄 3 個大小適中，話梅數粒。

- **【做法】**

西瓜去皮、去籽，番茄沸水沖燙，剝皮去籽。話梅去籽，三者同時絞汁，適量飲用。

# 西瓜番茄汁

- **【功效】** 清熱、生津、止渴。
- 對於夏季感冒，口渴、煩躁，食欲不振，消化不良，小便赤熱者尤為適宜。

# 炒綠豆芽

- **【配料】**

新鮮綠豆芽 一斤，花椒少許幾粒，植物油、白醋、食鹽、味精適量。

- **【做法】**

豆芽洗淨水淋乾，油鍋燒熱，花椒入鍋，烹出香味，將豆芽下鍋爆炒幾下，倒入白醋繼續翻炒數分鐘，起鍋時放入食鹽、味精，裝盤即可。

# 炒綠豆芽

- **【功效】** 清熱解毒，療瘡瘍。
- 綠豆在發芽過程中，維生素C會增加很多，而且部份蛋白質也會分解為各種人所需的氨基酸，可達到綠豆原含量的七倍，所以綠豆芽的營養價值比綠豆更大。
- 從營養學的角度看，綠豆芽的熱量很低，每100克綠豆芽僅含8卡路熱量，但含有豐富的纖維素可促進腸蠕動，具有通便的作用。

# 荷葉茯苓粥

- **【材料】**

荷葉 1 張（鮮、乾均可），茯苓 一兩半，  
粳米或小米 100 克，白糖適量。

- **【做法】**

先將荷葉煎湯去渣，把茯苓、洗淨的粳米  
或小米加入藥湯中，同煮為粥，出鍋前將  
白糖入鍋。

# 荷葉茯苓粥

- **【功效】**

清熱解暑，寧心安神，止瀉止痢。

對心血管疾病、神經衰弱者亦有療效。

# 冬瓜草魚煲

- **【配料】**

冬瓜一斤，草魚半斤，乾香菇10克、豆腐150克、食鹽、米酒、香油適量。

- **【做法】**

冬瓜去皮，洗淨切三角塊，草魚剖淨，留尾洗淨待用。先用油將草魚（帶尾）煎至金黃色，取沙鍋一個，其內放入清水適量，把魚、冬瓜、乾香菇、豆腐一同放入沙鍋內，先武火燒開後，改用文火燉至2小時左右，湯見白色，加入食鹽、米酒、香油調味即可食用。

# 冬瓜草魚煲

- **【功效】** 平肝、祛風、利濕、除熱。
- 冬瓜：性味甘、微寒、具有祛濕、利尿、止渴、治水腫、除心胸脹滿、消頭面熱、解酒毒、魚毒之效。
- 經常食用冬瓜對治療肝炎、腎炎、氣管炎、動脈硬化、冠心病、肥胖症、糖尿病等，有著良好的治療效果。

# 冬瓜草魚煲

- 草魚味甘、性溫、無毒，入肝、胃經；具有暖胃和中、平降肝陽、祛風、治痹、截瘧、益腸明眼目之功效；主治虛勞、風虛頭痛、肝陽上亢、高血壓、頭痛、久瘧。
- 草魚與豆腐同食，具有補中調胃、利水消腫的功效

# 荸薺冰糖藕羹

- **【配料】**

荸薺 250 克，藕 150 克，冰糖適量。

- **【做法】**

荸薺洗淨去皮，藕洗淨切小塊。沙鍋加水適量，將荸薺、藕同入鍋內文火煮燉 20 分鐘時，加入如冰糖再燉 10 分鐘，起鍋即可食用。

# 荸薺冰糖藕羹

- 【功效】清熱利濕，健脾開胃，止瀉固精。
- 荸薺俗稱馬蹄，皮色紫黑、肉質潔白、味甜多汁、清脆可口，自古有『地下雪梨』之美譽。
- 荸薺還有預防急性傳染病的功能，在麻疹、流行性腦膜炎較易發生的季節，荸薺是很好的防病食品。荸薺是寒性食物，有清熱瀉火的良好功效，既可清熱生津，又可補充營養，最宜用於發燒病人。
- 具有涼血解毒、利尿通便、化濕祛痰、消食除脹等功效。

# 荸薺冰糖藕羹

- 藕：

- 生用：清熱，涼血，散瘀。治熱病煩渴，吐血，衄血，熱淋。
- 熟用：健脾，開胃，益血，生肌，止瀉。

# 生脈飲

- **【配料】**

人參五錢，麥冬三錢，五味子一錢半

- **【做法】**

煎水當茶飲，老少皆宜。

- **【功效】**

益氣養陰，是汗出較多的夏季最佳飲品。



# 生脈飲

- 『生脈飲』治熱傷元氣，氣短倦怠，口渴多汗，肺虛而欬。
- 人參甘平，益氣複脈，生津止渴，振興元氣，為主藥。麥冬甘寒，益胃生津，清心除煩，潤肺養陰，為輔藥。五味子酸溫，斂肺益氣，生津止渴，固表止汗，寧心安神。三藥合用，一補一清一斂，共奏益氣複脈、養陰生津、潤肺止咳之功。