



中醫飲食調理指南



簡介

「起動、靜養、身心靈」計劃獲伍潔宜慈善基金捐助，嶺南大學政策研究院主辦。透過運動訓練及發放中醫養生資訊，地區長者能建立恆常運動的生活習慣及養生方式，推廣健康耆年社區。「嶺大中醫診所」為本計劃提供專業中醫知識，提供以下飲食調理指南，讓長者懂得飲食有節，以助養生以顧護正氣之效。

注意：以下資料僅供參考，使用前請諮詢中醫師。

常用中藥材及食材舉例

健脾益氣：人參、黨參、黃耆、白朮、龍眼

補肺生津：花旗參、石斛、沙參、玉竹、麥冬、百合、馬蹄、藕節、竹蔗、茅根、蜂蜜

健胃助食：茯苓、薏苡仁、蓮子、芡實、山藥、陳皮、大棗、赤小豆、扁豆、粉葛

養血潤燥：當歸、首烏、桑椹、薑黃、芝麻、核桃

益氣安神：蟲草、靈芝、紅豆、小麥

養生食譜

養心安神湯

材料：黨參30克、熟棗仁30克、鮮百合1個、龍眼肉30克、枸杞子10克、瘦肉 300克

功用：健脾養心安神

製作：瘦肉汆水、材料浸泡，清水2升，大火滾後轉中小火煲1.5小時，最後加適量鹽調味

飲食調理原則

- 扶正不留邪
如有餘熱、濕濁，慎用厚味之品
- 均衡調補
常以平和、清潤、溫潤為主
- 留意胃口
份量宜精而少（如燉湯）
或煎茶代水（隔渣保溫）

