

養生又瘦身的漢方食養

吃是人生最快樂的事，藥膳達人唐怡婷透過日式漢方藥膳，靈活搭配不同食材，能讓身材變窈窕、體重減輕，體力也變好，身體更健康。

整理／羅怡如 圖片、資料來源／《漢方日常食養享瘦提案》／日日幸福

對

上班族而言，習慣外食生活，若要餐餐動手做飯，其實不是件容易的事，藥膳達人唐怡婷以自身為例，選擇三餐所吃的食材內容，從最簡單的料理食譜開始，挑選適合自己體質的魚、肉、海鮮或蔬菜，愈吃愈健康。

日式漢方藥膳

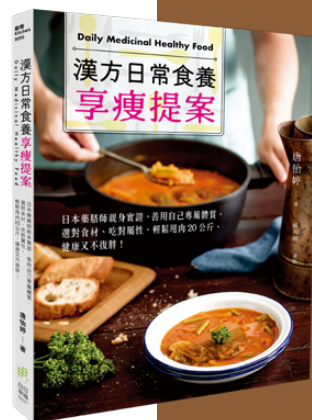
因為外食、環境及壓力，現代人難



日式藥膳料理保健又滋養身體

免出現肥胖、高血壓、糖尿病等文明病，唐怡婷以「漢方」概念來分析體質、依循體質，調配對的食物，動手做適合自己的日式漢方藥膳料理。唐怡婷指出，藥膳料理是指配合體質、妥善運用各種食材來改善體質的料理。藥膳料理會著重在陰陽調和的重要性，有低血壓或畏冷等症狀的陰性體質的人，最好食用陽性食物（如青椒、蔥、大蒜、韭菜、雞肉、羊肉、蝦等）；反之，有高血壓、盜汗等困擾的陽性體質，會建議多食用陰性食物（如西瓜、番茄、白蘿蔔、苦瓜、綠豆等），有助於改善身體的陰陽平衡狀態。

漢方醫學重視「身體整體的平衡」，強調陰陽五行、季節與身體五臟六腑的關係，因此在藥膳的食材選擇上，



也特別著重當季食材的使用，舉例來說，當季節從冬天進入春天時，因為春天對應的五味是酸味、五臟則為肝臟，故可以使用當季食材並融入些許酸味做料理，就烹煮出具有養肝效果的藥膳。

唐怡婷針對常見的氣虛、氣滯、血虛、津液不足等體質，提供漢方料理食譜。她也提供烹煮日式漢方藥膳的小撇步，她發現日本人喜歡把肉類切成小小的，雖然沒有大口吃肉的滿足，卻讓烹煮的食物變得好吸收，容易產生飽足感，也不會不知不覺吃進太多食物。

氣虛 漢方料理推薦

補氣紅棗粥

補脾強腎的山藥，搭配補中益氣的紅棗及白米，不僅補足元氣，還能改善氣血循環。

推薦理由

主食中的白米不僅能夠補足人體所需元氣，改善氣虛導致的食欲不振和疲勞無力感。煮成粥品更能讓營養被充分吸收，搭配大棗滋養血液，緩解貧血失眠，推薦給同時有氣虛與虛寒症狀的女性；山藥泥有補足腎精的效果，也適合男性。

鹽味牛肉燉馬鈴薯

補氣的牛肉搭配強化體內臟腑機能的馬鈴薯，可提高免疫力、延緩老化。

推薦理由

牛肉具有活血、補氣、提升人體免疫力的效能，加入馬鈴薯及些許黑胡椒可以促進體內之氣循環、改善消化循環，同時溫潤身體，是冬季必吃的一品！



材料：牛肉塊（牛腱或牛腩）100g、馬鈴薯 1 個（約 100g）、橄欖油 1 小匙、水適量、昆布 1 片（2g）
調味料：味醂 1/2 大匙、米酒 1/2 大匙、鹽 1 小匙、黑胡椒適量

做法：

1. 馬鈴薯洗淨削皮，用滾動方式切成滾刀狀的小塊備用。
2. 倒入橄欖油至鍋中，用小火燒熱鍋後，放入牛肉塊輕輕拌炒，炒至微微變色後再加入做法 1 的馬鈴薯塊繼續翻炒。
3. 將水倒入鍋中並淹蓋所有食材，續加入昆布（先用廚房紙巾擦拭表面灰塵）、味醂、米酒以及鹽調味。
4. 取一湯勺，將做法 3 待水滾時浮出表面的浮沫（湯渣）撈除。
5. 直至做法 4 之浮沫皆清除，待馬鈴薯變軟加入黑胡椒提味，入味時即可盛盤；最後可依個人喜好加入黑胡椒再次調味。



材料：山藥 60g、青蔥 10g、紅棗 4 顆（15g）、白米 1/2 米杯、小米 2 大匙、水 750cc

調味料：鹽適量

做法：

1. 山藥清洗後，清洗山藥用廚房紙巾拭乾，削除外皮，磨成泥狀備用。
2. 青蔥去頭尾洗淨瀝乾，切成細碎備用。
3. 紅棗快速清洗後，用廚房紙巾拭乾，去籽切圓片備用。
4. 輕輕淘洗白米、小米 1～3 次，直至水變成清澈狀後瀝乾。
5. 取一內鍋加入洗淨白米、小米、紅棗圓片倒入水，放入電鍋，外鍋加 1 米杯水，待電鍋跳起後，續燜 10 分鐘。
6. 將做法 1 的山藥泥倒入鍋內，再加入鹽調味後，撒上青蔥細碎即可享用。

氣滯 漢方料理推薦

白酒鮮蝦炒菇

淨化血液促進身體循環的一道健康料理，女性可以多食用，養顏美容又美味！

推薦理由

鮮蝦和菇葷都具有提振氣力的效果，適合因為氣滯而容易疲倦無力者食用；兩種食材皆同時有增進代謝的效用，即使在減肥中也可以放心享用！



材料：白蝦 10 隻（約 120g）、大蒜 2 瓣、紅辣椒 20g、鴻禧菇 1/2 包（約 100g）、金針菇 1/2 包（約 100g）、洋蔥 1/4 個（約 50g）、黃色甜椒 1/4 個、橄欖油 1 大匙
調味料：白葡萄酒 25cc、鹽 1/2 小匙、白醋 1 小匙、黑胡椒少許

做法：

1. 將白蝦仔細洗淨瀝乾，剪蝦頭、鬚、剝掉蝦殼，用牙籤將蝦仁的腸泥挑出備用。
2. 大蒜剝除外皮切碎；辣椒洗淨去頭除去籽切碎；鴻禧菇、金針菇剪掉葷根，快速沖洗切約 4 公分長段撕開備用。
3. 將洋蔥剝除外皮，洗淨對切再對切，切成 5 公分長條狀；黃甜椒洗淨切開、去籽，斜切成 4 公分長條狀備用。
4. 取一平底鍋倒入橄欖油、以小火熱鍋，爆香蒜頭碎、紅辣椒碎至香氣出來後，加入鴻禧菇、金針菇、洋蔥條，轉中火拌炒至出水，放入做法 1 的蝦仁繼續翻炒，待蝦仁變色再倒入白葡萄酒煮到酒精揮發。
5. 最後放入黃甜椒條快速拌炒，加鹽、白醋、黑胡椒調味後即可。

白木耳佐莓果果凍

冰冰涼涼的香甜白木耳果凍，清爽又健康。

推薦理由

白木耳果凍可以提升肺臟機能，改善因為氣滯而生之皮膚乾燥、便秘以及咳嗽問題。加上富含維他命 C 的水果，讓視覺、味蕾同時獲得大滿足。



材料：乾白木耳 6g、洋菜粉 2g、水 400cc、冷凍蔓越莓適量、薄荷葉 2 片

調味料：蜂蜜 60g、白砂糖適量

做法：

1. 乾白木耳放入冷開水（份量外）中，泡發後擰乾切小塊。
2. 將做法 1 的白木耳塊和水放入電鍋，外鍋加入 1 米杯水（份量外）蒸煮。
3. 將蒸好的白木耳（連水）、洋菜粉、蜂蜜、白砂糖一同倒入小鍋中，以中火加熱拌勻，待其沸騰後關火。
4. 取湯杯先加入些白木耳（還要留一些，不要全部放入），在其還留有些微熱時注入透明碗中使其定型成果凍狀。
5. 將剩餘的白木耳與蔓越莓、薄荷葉放在果凍上做為裝飾即可。

血虛 漢方料理推薦

翡翠中卷

推薦理由

以蔬菜為主的小菜做法簡單，不需要太多油煙就可以完成。胡蘿蔔是補血的最佳蔬菜，加入小黃瓜便成一道涼爽的補血料理。



材料：透抽 2 隻（約 200g）、小黃瓜 3 條、胡蘿蔔 40g

調味料：鹽 2 小匙、白砂糖 2 大匙

檸檬橄欖油醋：雞蛋 1 個、橄欖油 6 大匙、檸檬 1 個（洗淨擦乾切開擠汁）、二砂糖 5 大匙

做法：

1. 先將透抽摘除頭部、內臟、軟骨、墨囊、龍珠，洗淨、去除身上的薄膜；將檸檬橄欖油醋所有材料放入調理碗，充分拌勻備用。
2. 取一鍋將水（份量外）煮滾，放入做法 1 的透抽汆燙 2 分鐘，撈起放冰水中冰鎮 30 秒鐘，瀝乾水分備用。
3. 小黃瓜洗淨、胡蘿蔔洗淨削皮切成細絲，加鹽去菁約 20 分鐘，讓小黃瓜和胡蘿蔔絲軟化。
4. 將做法 3 的水擠乾，加入白砂糖均勻混合，再將出水的汁倒掉。
5. 取做法 1 的透抽，將做法 4 均勻塞入肚中並塞緊，再切片、擺盤，最後淋上自製檸檬橄欖油醋即可。

津液不足

漢方料理推薦

百合根梨湯

清心安神的百合、生津潤肺的水梨，藥食兩宜。

推薦理由

百合根具有滋陰安神的作用，加入水梨清爽的甜味，潤肺效果更加倍。這道湯品也有滋養皮膚、補氣的效果。



材料：水梨 1 個、紅棗 2 顆、枸杞適量、百合根 1/2 個、洋菇 4 個（80g）、水 500cc

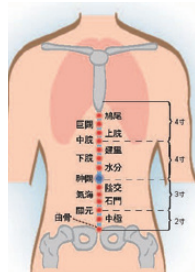
調味料：鹽 1/2 小匙

做法：

1. 水梨洗淨擦乾削皮、切塊去芯，用食物調理機打成泥狀；紅棗、枸杞快速漂洗，用廚房紙巾拭乾備用。
2. 百合根洗淨瀝乾（或用廚房紙巾拭乾），用手掰成一瓣一瓣；洋菇逐一用濕布或廚房紙巾沾水，輕拭上面泥土後十字切成 4 塊備用。
3. 取一鍋將水（份量外）煮滾，放入百合根及洋菇汆燙 2 分鐘，撈起瀝乾水分。
4. 另取一湯鍋倒入水、做法 1 的梨子泥、紅棗，蓋上鍋蓋，以中火煮沸騰後，加入做法 3 的百合根、洋菇再次煮滾。
5. 續加入枸杞煮 30 秒鐘、關火，最後依個人口味加入鹽調味即可。

穴位按摩 DOK

皮膚表面中存在著許多穴位，各自皆有促進新陳代謝、消解便秘、消除水腫，以及幫助體內燃燒代謝和曲線雕塑的效果，有效改善氣、血、水堆積在體內的功能，只要活用以下幾個穴位按摩，便可以輕鬆擁有苗條身材，成為人人稱羨的易瘦體質。



腹部加強脂肪代謝和消化

腹—任脈 中脘⇓強化腸胃蠕動

「脘」代表人的胃袋，而中脘穴位即位於胃袋正中間處。按摩此穴位有助於調整自律神經機能、幫助腸胃蠕動並促進腸胃機能恢復正常。

腹—任脈 氣海⇓補氣理氣

位於肚臍下方約兩隻指頭處。此穴位係為東洋醫學中「氣」所大量匯集之處。按摩此處可以調整人體內氣之流動、提高脂肪燃燒效果、改善腹部不適。

腹—任脈 石門⇓健脾益腎

位於肚臍下方二隻指頭處。按摩此處可以促進骨盤周圍部分的血液循環、調整腸胃機能、改善水腫亦能控制食欲。

腹—任脈 關元⇓增加蠕動，提升代謝

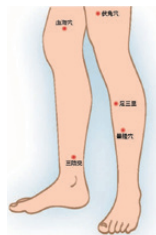
又被稱為丹田或是下丹田的關元穴，位於肚臍下方約四隻手指處，也是體內之氣匯集之處。按摩此處具有整腸作用，有效幫助減掉腰圍以及腹部周圍的贅肉。

腿部加強循環和代謝

腳—胃經 足三里⇓消化代謝

位於膝蓋之外膝眼

下方四個指頭處。按摩此處可以促進腸胃機能以及氣血循環，提升消化代謝、消解便秘，並避免老廢物質堆積體內。



腳—脾經 三陰交⇓利水

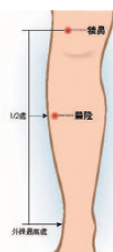
燥濕，健脾，補腎
三陰交位於腳踝最高處之上方四隻指頭處，是指



腳部三個經絡（脾、腎、肝）的交會點。按摩此處可以健脾補腎、溫潤足部，也有助於提升瘦身效果。

腳—胃經 豐隆⇓去油膩

豐隆穴位於膝蓋骨（下部）與腳



踝正中間處。按摩此處可以促進體內多餘水分排出、促進下半身的血液以及淋巴循環、消解腳部水腫症狀。

腳—腎經 然谷穴⇓入腎機能代謝，

變成易瘦體質

位於內腳踝前下方的突起處（舟狀骨部分），是強健腎臟的重要穴位。有效改善足部虛寒、水分排出不順等症狀，並提高體內代謝率、輕鬆變成易瘦體質。



唐怡婷

Profile

學歷：國立臺北護理健康大學運動保健系碩士

證照：教育部大專院校合格講師證書

中華民國美容乙級證照

國際TNA芳療證照

日本國際藥膳師證照

現職：Le Soa 芳療師

her spa yakuzen kitchen 和

恬樂膳廚房料理設計

樹人醫護管理專科學校兼任講師

