



富豪養生寶典



REGAL HOTELS  
富豪酒店

# 夏季養生 養心清暑

## 順應四時，天人相應

中醫經典《黃帝內經》云：「夫四時陰陽者，萬物之根本也。」夏季對應於「夏三月」，天地之陽氣達於極盛，萬物華實。養生之道當順其長養之勢，靜心安神、清熱祛濕、滋陰生津，以免暑熱傷氣傷陰。《素問·四氣調神大論》亦言：「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。」

## 夏氣之應，蕃秀之道

夏主長，重在「長養」。起居宜順陽氣外發之勢，可早起以迎晨光，午時稍事歇息以避暑熱，夜晚不宜熬夜，以免耗傷心陰。情志方面尤宜平和喜樂，避免大喜大怒、急躁焦慮，以免心火熾盛，出現心煩失眠、口乾舌燥、頭目脹痛或食慾不振等不適。

## 養心安神，清熱祛濕

夏季五行屬火，對應心。心主血脈、藏神，夏季暑邪當令，最易擾心耗氣；加之嶺南濕氣偏重，暑濕交蒸，往往令人困重乏力、納呆便溏。飲食上宜清淡爽口、少油膩，兼顧清心養陰與健脾化濕。古有「夏不食心」「省苦增辛」之說，夏季可適量取苦味之品以清心降火，亦可選擇芳香化濕、性味平和的當令食材，助暑濕分消、振奮脾運。

## 夏令飲食，中醫有方

夏季飲食以「清補」為要，宜多選清涼瓜類、豆類、菌菇及時令水果，並配合滋陰生津之品以防暑傷陰。對於夏季易心煩、口乾咽燥或目赤者，可取清心明目之品；脾胃偏濕、易困倦腹脹者，則可取健脾化濕之食材作日常調養。烹調宜以清蒸、汆燙、煲湯或冷拌為主，避免過度辛辣燥熱、燒烤煎炸，以免助火傷陰。

## 富豪優選，養生百味

富豪酒店秉承「藥食同源」理念，將《黃帝內經》的飲食智慧巧妙融入當代養生實踐。「富豪優選，養生百味」系列不僅追求味覺層次，更重視順應四時、因時養身的日常調養價值。夏季之養，重在「清補」。從一碗清潤湯水、一道時令瓜蔬，到一杯生津茶飲，都是把養生落到生活的方式。以此安然度過盛夏，讓身體在夏長之時更輕、更靜、更清涼。

特別鳴謝香港大學中醫學院提供專業意見，融合傳統智慧與現代醫學觀點，為賓客提供最適宜夏季的調養之選。



## 富豪夏季養生宴

香煎松茸腐皮卷、避風塘百味豆腐  
野生雪燕車厘茄、蜜柚咕嚕咕嚕  
(養顏潤膚、增進食慾、強健骨骼、排毒生津)

### 原個椰皇姬松茸石斛花湯

(滋陰清熱、生津止渴)

### 羽衣竹筴素棵

(高纖健腸、降脂護心)

### 金絲繞素參

(低脂輕盈、穩定血糖)

### 豆仁花雕蛋白

(補血養氣、優質蛋白)

### 黑松露白蘆筍

(利尿排毒、補益氨基)

### 山珍胡麻稻庭烏冬

(潤膚益智、補充維他命)

芒果椰子豆腐、養顏紅棗糕

黑白芝麻卷、薑汁焦糖燉蛋

### 時令水果

(補氣養血、烏髮潤膚、溫胃散寒、增強活力)

---

每位 \$688 (兩位起)

價格以港幣計算，另收茶芥及加一服務費  
以上健康建議基於中草藥的傳統功效

夏季炎熱易耗氣傷津。此頭盤取「滋補生津，開胃醒脾」之意，匯集珍菌與燕液，旨在「補而不燥，潤透肌理」，喚醒夏日味蕾，宛如玉露滋養身心。

香煎松茸腐皮卷  
避風塘百味豆腐  
野生雪燕車厘茄  
蜜柚咕嚕咕嚕



### 精選當令食材

松茸



性平，味甘，歸腎胃經，可補腎強身、理氣化痰。其香氣獨特，有助增進食慾，並能益精補氣、增強免疫。

燕窩



性平，味甘，歸肺胃腎經，為滋陰潤燥的經典珍品。擅長緩解肺胃陰虛諸症，宜以文火慢燉釋放養分。

功效：

養顏潤膚、增進食慾、  
強健骨骼、排毒生津



# 原個椰皇 松茸石斛花湯

秉承「清熱解暑，滋陰降火」的夏日湯品哲學。椰皇之清甜與石斛花之微寒相得益彰，達至「清潤入腑，滌蕩煩熱」之效，猶如盛夏裡的一盅清甘玉泉。



## 精選當令食材

### 椰皇



性平，味甘，歸脾胃肺經，功效滋陰補腎、生津利尿。其肉與水皆能清熱解暑，對肺燥乾咳及肌膚乾燥尤有滋潤之效。

### 石斛花



性微寒，味甘，歸胃腎經，能清熱生津、滋陰明目。其藥性溫和，能調理虛熱，並具有舒緩情緒、養顏駐容之效。

功效：  
滋陰清熱、生津止渴



# 羽衣竹筴素棵

著眼於「清淡養心，滌腸排毒」。夏令宜養心安神，此菜以竹筴高纖之性，配以清素之材，達至「輕盈降脂，通絡護心」之境，食之清爽無負擔。



## 精選當令食材

### 竹筴



性涼，味甘，歸肺胃經，可補氣養陰、潤肺止咳。其高纖特質能助健腸、排毒，更有助於降血脂與保護心血管健康。

### 黃耳



性平，味甘，歸肺胃經，功效滋陰潤肺、化痰散結。其膠質豐富，素有「植物燕窩」之美譽，能深度潤澤肌膚、補益氣血，並有助於提升免疫力，是養顏美容與清肺益胃的珍貴山珍。

功效：

高纖健腸、降脂護心



# 金絲繞素參

體現「補中益氣，輕盈和胃」之理。盛夏腸胃易倦，取素參低脂溫和之特質，旨在「固本培元，平穩氣血」，補益而不生濕熱，達至雅致清補。



## 精選當令食材

### 素參



性平，味甘，歸脾腎經，能補中益氣、滋陰潤燥。以植物食材仿製，取其低脂輕盈之特質，有助於穩定血糖、減輕腸胃負擔，達至補而不膩之效。

### 小麥



性涼，味甘，歸心脾腎經，功效養心安神、除煩止渴。能滋養心氣，有效緩解神志不安與心悸失眠；其高纖維特質亦能健腸益胃，是提供身體能量、穩定情緒的優質原糧。

功效：

低脂輕盈、穩定血糖



# 豆仁花雕蛋白

詮釋「健脾化濕，滋陰煥顏」的夏令修護之道。夏日濕氣漸重，以豆仁健脾利濕，佐以蛋白清熱潤澤，醇香中透出「調補氣血，白玉凝脂」的巧思。



## 精選當令食材

### 豆仁



性平，味甘，歸脾胃經，能健脾利濕、補中益氣。含有優質植物蛋白，有助於肌肉修復，且能改善脾虛所致的食少腹脹。

### 蛋白



性涼，味甘，歸肺脾腎經，功效潤肺利咽、滋陰清熱。提供極易吸收的優質蛋白質，能修復組織，並使皮膚細膩潤澤。

功效：

補血養氣、優質蛋白



# 黑松露白蘆筍

追求「清解熱毒，健脾益氣」。白蘆筍清利化濁，黑松露開胃醒神，一清一補，達至「疏通氣機，滌蕩身心」的平和境界，盡顯食材雅韻。



## 精選當令食材

### 黑松露



性平，味甘辛，歸脾胃經，為珍稀滋養食材。傳統認為能益氣健脾、開胃醒神，其獨特香氣常為高級料理畫龍點睛。

### 白蘆筍



性微寒，味甘苦，歸肺胃經，能清熱化痰、利尿解毒。其營養豐富，有助於排出體內多餘毒素，並能舒緩心煩口渴。

功效：  
利尿排毒、補益氨基



# 山珍胡麻稻定烏冬

恪守「清涼消暑，生津潤燥」之則。以青瓜之清爽佐以胡麻之醇香，於炎炎夏日中「利水消腫，清心除煩」，為主食賦予如風拂玉竹般的輕盈爽潔。



## 精選當令食材

青瓜



性涼，味甘，歸脾胃大腸經，功效清熱利水、解毒生津。其含水量極高，能有效排毒消腫、滋潤肌膚，是夏季消暑、增進食慾的清爽佳品。

白芝麻



性平，味甘，歸肺脾大腸經，功效潤燥滑腸、滋養五臟。其氣味芳香，能潤肺補氣，對於皮膚乾燥與腸燥便秘有顯著的滋潤作用。

功效：

潤膚益智、補充維他命



堅守「消暑不忘溫中，滋養兼顧化氣」的夏日尾韻。夏令貪涼易傷胃，特以生薑、紅棗溫中散寒，佐以芝麻、鮮果滋養臟腑，達至「陰陽調和，神清氣爽」的圓滿收結。

芒果椰子豆腐、  
養顏紅棗糕、  
黑白芝麻卷、  
薑汁焦糖燉蛋、  
時令水果



## 精選當令食材

紅棗



性溫，味甘，歸脾胃心經，可補中益氣、養血安神。為滋補佳品，能改善面色萎黃與神疲肢倦，亦能調和百藥、溫胃散寒。

黑芝麻



性平，味甘，歸肝腎大腸經，功效補肝腎、益精血。長期食用有助於烏髮潤膚、滋養臟腑，並能潤腸通便、改善血虛眩暈。

生薑



性溫，味辛，歸肺脾胃經，功擅發散風寒、溫中止嘔。是緩解風寒感冒與胃寒嘔吐的常用品，亦為廚房增香提味的必備辛料。

功效：

補氣養血、烏髮潤膚、  
溫胃散寒、增強活力



## 富豪人生養生茶

### 無憂安神茶

適合飯後飲用

成分：

茉莉花 | 合歡花 | 紅棗 | 洋甘菊 | 桂花 | 黑杞子

《神農本草經》有載：

合歡花主安五臟和心志，令人歡樂無憂。  
配以能舒緩情緒、清心安神的茉莉花，洋甘菊和桂花，以及富含鐵質滋養血液，改善面色的紅棗，令人精神爽利，助在紛擾世界中找到寧靜。



### 輕盈消脂茶

適合飯後飲用

成分：

荷葉茶 | 山楂子 | 洛神花 | 牛蒡 | 甘草

《神農本草經》有載：

神農嘗百草，日遇七十二毒，得茶而解之。  
荷葉則有「生髮元氣、助脾胃」之效；再加上洛神花及山楂子去脂養顏、消積化滯功用，餐後一杯，茶中淡淡酸味解膩降脂，身心舒暢。



# 凍齡養顏茶

適合任何時候飲用

成分：

紅景天 | 熟地黃 | 牡丹花 | 茯苓 | 紅棗

《神農本草經》有載：

服用紅景天輕身益氣，不老延年。

配以補血滋陰的熟地黃，散鬱祛瘀、有助面色紅潤的牡丹花，能令工作忙碌的都市人，時刻保持最佳狀態。



每壺\$48



## 居家小貼士

(做法僅供參考，以專業廚師建議為準)

### 石斛



做法：取鮮石斛15 - 20克（或乾品 5 - 8克）洗淨切段，配椰皇半個（取椰肉與椰水）、姬松茸或瘦肉適量，加水約 1.5公升，文火慢燉1.5 - 2小時，臨上桌前以少許鹽調味即可。若想清淡呈現，亦可單以石斛加少量蜜棗熱泡或冷泡作飲。

### 烏梅菊花茶



做法：烏梅3 - 5顆（去核或拍碎）、杭菊2 - 3朵、冰糖少許，加入清水約800毫升，先以中火煮沸後轉小火煮10 - 15分鐘，濾渣放涼即可飲用；亦可冷藏後加入少許薄荷葉提味，更顯清涼爽口。

## 民間小故事

### 竹筴 - 林海素珍

相傳竹筴生於深山幽林、修竹蔽日之處，須得夏雨初霽、暑氣蒸騰之時方能破土而出。其形如薄紗白裙，潔白通透，自古便有「林中仙子」「素食皇后」之美譽。在物資稀缺的年代，能採得一束完整竹筴，已是難得的山珍；至宴席之上，更被視為對賓客的隆重款待。民間亦有「竹筴入饌、清雅滿堂」之說，寓意以清淡素雅之味，化解夏日的燥熱與沉滯。

竹筴之味，常被形容為「清而能藏百味」。它不爭風頭，卻能托起湯品與素饌的層次，恰如夏日深林中的一縷清風。也因此，竹筴常被視作夏季「素中見華、清中見鮮」的代表性食材。



### 芒果 - 南國夏果

芒果成熟於初夏盛暑之交，色澤由青轉金黃，民間常說「一熟芒果香一里」，把它視作夏日餐桌上的天然甘果。古時嶺南、閩粵一帶植芒成林，每逢夏日果熟，老樹結實纍纍；在不少地方，金黃飽滿的芒果象徵「圓滿、豐收與好運」，帶著樸素而熱烈的祝願。

從節令上看，芒果的「金黃初熟」正處於暑熱當令之時：一方面承接夏日的長養之氣，另一方面也以其飽滿汁水溫和回潤暑天耗散之津液。芒果香甜柔潤，作為時令水果，既可直接食用，亦可入饌、做凍或搭配椰漿、糯米，化作清爽消暑的夏日甜品，帶來細緻滋潤與南國風情。



