

春季養生 舒肝健脾

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。」春季對應於「春三月」，天地陽氣由內而外生發，萬物推陳出新。養生之道當順其生發之勢，調暢情志、疏肝理氣、健脾助運，以為全年打下良好根基。

《素問·四氣調神大論》亦言：「春三月，此謂發陳……夜臥早起，廣步於庭，被髮緩形，以使志生。」

春氣之應，生發之道

春主生，重在「生發」與「條達」。起居宜順陽氣升發之勢，少熬夜、可適度早起，並以舒展、緩和的戶外活動（如散步、伸展、太極）助陽氣宣暢。情志方面尤宜舒暢，避免抑鬱與暴怒，以免肝氣鬱結，出現胸脅脹悶、易怒、睡眠不穩或食慾下降等不適。

疏肝健脾，升陽祛濕

春季五行屬木，對應肝。肝主疏泄，調暢氣機；肝氣一旦不舒，往往牽連脾胃，影響消化吸收。飲食上宜清淡、少油膩，兼顧健脾助運與疏肝理氣。古有「省酸增甘，以養脾氣」之說，春季不宜過食酸澀之品，宜適量取甘（如山藥、豌豆等）以護脾胃；並可選擇芳香疏散、性味平和的當令蔬菜，助氣機條達、祛濕醒脾。

春令飲食，中醫有方

春季飲食以「輕清」為要，宜多選青綠蔬菜、嫩芽菜、豆類及時令野菜，並配合少量芳香之品以疏肝行氣。對於春季易上火、咽喉不適或眼乾目澀者，可取清熱明目之品（如菊花、馬蘭等）；脾胃偏弱、易困倦者，則可取健脾益氣之食材作日常調養。烹調宜以清炒、清蒸、汆燙或煲湯為主，避免過度辛辣、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。春季之養，重在「順勢」：以當令食材入饌，既能呈現春日清新之味，也能在不知不覺中完成「舒肝健脾、升陽祛濕」的調整。

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，為賓客提供最適宜春季的調養之選。



富豪春季養生宴

薑汁白蘆筍、

黑醋牛肉、

新綠凝香映玉膠

(清熱生津、醒脾提神、潤燥養肝、補腎益精)

參潤元貝獅子頭

(滋陰補虛、提升免疫力)

山海逢春釀金盅

(健脾益肺、清心安神、調和五臟)

玉液凝脂燕韻

(潤燥養顏、止咳平喘)

鯽魚濃湯枸杞浸魚腐

(清肝明目、健脾祛濕)

金銀繡絲苗

(清熱解毒、溫和進補)

麥芽菊花卷、

陳皮豆沙酥、

桑椹桂花奶凍

(幫助消化、暖胃散寒)

每位\$688 (兩位起)

價格以港幣計算，另收菜芥及加一服務費
以上健康建議基於中草藥的傳統功效
圖片只供參考

春季肝氣旺盛易克脾土。此頭盤取「滋陰養顏，肝腎同補」之思，旨於「補血理氣，疏泄肝鬱」，清補相融，應春養生。

薑汁白蘆筍、 黑醋牛肉、 新綠凝香映玉膠



精選當令食材

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的常用品，亦為廚房增香提味的必備辛料。

菠菜



性平，味甘，歸肝胃大腸經，長於養血潤燥、平肝明目。能改善肝血不足引起的眼乾與面色萎黃，並緩解春季腸燥便秘。

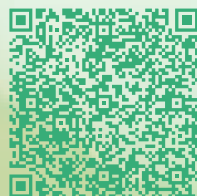
黑松露



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。

功效：

清熱生津、醒脾提神、
潤燥養肝、補腎益精



參潤元貝獅子頭

此湯品體現「潤補肺脾，益氣生津」的清補哲學。針對春季風乾物燥、易傷肺津的特點，湯底滋養肺胃陰液，使補益之力柔和潤澤。



精選當令食材

北沙參



性微寒，味甘微苦，歸肺胃經，功效養陰潤肺、益胃生津。擅長緩解春季乾燥引起的咽乾口燥與乾咳，性質清潤而不膩。

豌豆



性平，味甘，歸脾胃經，有益中氣、助消化之效。富含的膳食纖維與植物蛋白，對保護視力、補充體力有所裨益。

功效：
滋陰補虛、提升免疫力



山海逢春釀金盅

體現「培土生金，滋養五臟」。淮山、遠參固本，南瓜金湯調和，達至平和補益之效。



精選當令食材

山藥



性平，味甘，歸脾肺腎經，能補脾養胃、生津益肺。藥性平和，不燥不膩，素有「脾胃第一食材」之稱。

百合



性寒，味甘，歸心肺經，核心功效為養陰潤肺、清心安神。尤擅緩解秋燥乾咳與虛熱煩躁所致的失眠。

南瓜



性平，味甘，歸肺脾胃經，可解毒消腫、補中益氣。性質溫和甘甜，是日常滋補脾胃的佳品。

功效：
健脾益肺、清心安神、
調和五臟



玉液凝脂燕韻

著眼「潤肺養陰，白玉美肌」。匯集燕窩、黃耳等白色食材，專潤春燥，滋養肺衛肌膚。



精選當令食材

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。

黃耳



性平，味甘，歸肺胃經，具有潤肺生津、滋養胃陰的平和之效。口感軟糯膠質豐，常用於甜湯或燉菜。

功效：

潤燥養顏、止咳平喘



浸魚腐 魚濃湯 枸杞

此菜詮釋「健脾利濕，養肝明目」的春季調肝要義。全菜性味平和，旨在疏通中焦濕阻，清解上焦肝熱，正是順應春天「祛濕以助陽升，清肝以護目明」的智慧。



精選當令食材

枸杞子



性平，味甘，歸肝腎肺經，功擅滋補肝腎、益精明目。是春季養肝護眼、緩解眼澀疲勞的佳品。

鯽魚



性平，味甘，歸脾胃大腸經，以健脾利濕、和中開胃著稱。湯鮮肉嫩，是家常溫補食療的優良選擇。

功效：

清肝明目、健脾祛濕



金銀繡絲苗

追求「清淡補益，和暢氣機」。以海味鮮美代油膩，佐清熱溫中之材，求食後舒暢無負。



精選當令食材

馬蘭



性涼，味辛，歸肝胃肺經，能清熱解毒、涼血利濕。作為春季野菜，擅長清解熱毒，緩解咽喉腫痛。

銀魚仔



性平，味甘，歸脾胃經，具補虛健脾、潤肺益胃之輕補效。易消化且富含鈣質，常見於蒸蛋或煮粥。

功效：
清熱解毒、溫和進補



恪守「消食理氣，滋陰收斂」。餐後助運化、斂陽氣，以滋潤微甜之品，達至平和收尾。

麥芽菊花卷、
陳皮豆沙酥、
桑椹桂花奶凍



精選當令食材

菊花



性微寒，味甘苦，歸肺肝經，可散風清熱、平肝明目。春季飲用，有助緩解目赤腫痛與頭暈目眩。

桑椹



性寒，味甘酸，歸心肝腎經，功效滋陰補血、生津潤燥。專補肝腎陰血，改善眩暈耳鳴與津傷便秘。

麥芽



性平，味甘，歸脾胃經，能健脾和胃、疏肝行氣。不僅助消化，亦能舒緩因情緒不暢引起的肝胃不適。

功效：
幫助消化、暖胃散寒



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)

馬蘭

馬蘭（馬蘭頭），性涼，味辛、苦，常用以清熱解毒、涼血利咽。春季多風，風熱偏盛時較易出現咽喉乾癢、口氣偏重、目赤不適或輕微上火感。此時以馬蘭作為家常時蔬，能帶來清爽青香的口感。此外，春季不少人會覺得「吃得不多卻容易脹、精神提不起來」，其背後往往與脾胃運化偏弱、濕氣偏重相關。

馬蘭作為清爽蔬菜，搭配豆腐等清淡蛋白來源，可做到「清而不膩、利而不傷」。



做法：取馬蘭嫩葉約30克洗淨後汆燙20 - 30秒，撈起過冷水擠乾切碎；可拌豆腐或涼拌，加入少許鹽、芝麻油及少量白芝麻調味。若想更溫和，可加少量薑絲或以溫拌方式呈現，口感更柔和，也更適合脾胃偏弱者。



菊花枸杞茶

菊花，性微寒，味甘苦，歸肺、肝經，有疏風清熱、平肝明目之效。春季風熱較易侵襲，加上現代人長時間使用電子螢幕，常見眼乾目澀、視覺疲勞，甚至伴隨輕微口乾。菊花偏於清疏，能幫助清利頭目、舒緩風熱與肝火；枸杞則性平偏滋養，能溫和支持肝腎之陰血，對「用眼過度」帶來的乾澀感更為合拍。兩者相配，一清一養，較符合春季「清而不寒、養而不膩」的調養思路。

做法：菊花2 - 3朵，枸杞5 - 8粒，以約85 - 90°C熱水沖泡，悶泡3 - 5分鐘即可。可回沖1 - 2次。若口感偏苦，可在溫後加入少量蜂蜜調味。

民間小故事

香椿：椿芽報春

相傳香椿樹耐寒而先知春訊，待寒意未盡時便萌發嫩芽，古人稱其為「報春之味」。在物資不如今日豐富的年代，春天第一口「嫩芽」格外珍貴；香椿獨特的芳香，既像春風乍起的清新，也像萬物甦醒的信號。民間亦有「食椿芽、迎新春」的說法，寓意順應春生之氣，去陳迎新，把冬日的沉滯與疲乏一併翻過。

香椿之香，常被形容為「一入口就想起春天」。它不僅是味覺記憶，也是一種節令

感：從椿芽到餐桌，彷彿把春天的生發之勢吃進身體裡，讓人精神一振、胃口被喚醒。也因此，香椿常被視作春天「醒脾開胃」的代表性食材。




桑椹：春桑初紫

桑椹成熟時色澤由紅轉紫，民間常說「春桑一熟，養人一季」，把它視作春日補養的天然果實。古時採桑養蠶之風盛行，桑樹不僅供蠶食葉、織就衣帛，也結出桑椹供人食用；在不少地方，桑椹象徵「生生不息、家業興旺」，帶著樸素而長久的祝願。

從節令上看，桑椹的「初紫」正處於春末夏初的交界：一方面承接春天的生發，另一方面也提醒人們開始為即將到來的暑熱做準備。桑椹酸甜多汁，作為時令果實，既可直接食用，也可入饌、煮水或做成簡單的果飲，帶來溫和滋養與清爽口感。





另收加一服務費，茗茶每位港幣25元及前菜每份港幣30元
如果您對任何食物有過敏反應或特別飲食要求，請告知我們

圖片只供參考