

春天是养肝的季节，夏天则重养心、清火。在中医理论中，肝属木，心属火，若木旺就能生火，心与肝息息相关，意思是春天若能把肝养好，夏天暑热、阳气太盛的情况就能减缓。而春天养肝适合以补血方法，因为肝属血，所以像葡萄干、龙眼干、糯米甜糕这类补血、健脾胃的食材，都是适合春天养肝血的甜品。

春季养肝选对药材

香港大学专业进修学院中医药学部讲师周梅介绍，经常感到胸闷、精神不济、情绪不稳定的人容易肝气郁结、气血循环不好，尤其是上班族或正值壮年的人，因为工作透支体力，容易紧张，加上春季天气变化大，不但体虚的人容易生病，有旧疾的人也可能复发，这时就可选用清淡温和的中药材来疏肝、补益中气。例如枸杞子、黄精、沙参、东洋参、麦门冬、黄耆等。这类药材有帮助养肝、补足体内阳气的作用。但若是急性肝炎的患者，不适合上述药材；如果是慢性肝病的患者，应在医师建议下使用。

枸杞黄精 滋肝肾

材料：枸杞子、黄精各3克。

做法：将枸杞子和黄精加入500ml的开水中，用杯盖闷约10分钟即可饮用。

作用：枸杞子滋阴养肝，黄精补气，对于泌尿系统病症、妇科疾病有缓解作用。另外，枸杞子可以明目，青少年也适合饮用，但每周不要超过3杯。腹泻、火气大者不宜饮用。

黄耆沙参 可补气

材料：黄耆、沙参、麦门冬各11克。

做法：将黄耆、沙参、麦门冬放进棉布袋，再加入1000ml的水煮滚，用小火焖煮10分钟后饮用。

作用：这三样药材都有补气滋阴的作用，搭配煮茶不苦易入口，适合精神不振的人饮用，但感冒、腹泻、易上火者不宜饮用。

东洋参 缓解疲劳

材料：东洋参2克。

做法：先将东洋参加入500ml的开水中，盖上杯盖闷10分钟，入味后即可饮用。

作用：东洋参药性较不燥热，对于神经衰弱者，能振奋元气，也适合年长者温补身体，但感冒者不宜饮用。

少吃酸，多吃甘

唐代药王孙思邈说：“春日宜省酸，增甘，以养脾气”，意思是当春天来临之时，人们要少吃点酸味的食品，而要多些甜味的饮食，这样做的好处是能补益人体的脾胃之气。

中国医学认为，脾胃是后天之本，人体气血化生之源，脾胃之气健壮，人可延年益寿。根据中医五行理论，肝属木，脾属土，木土相克，即肝旺可伤及脾，影响脾的消化吸收功能。中医又认为，五味入五脏，如酸味入肝，甘味入脾，咸味入肾等。若多吃酸味食品，加强肝的功能，使本来就旺的肝气更旺，这样就会大大伤害脾胃之气。有鉴于此，在春天，人们要少吃些酸味的食物，以防肝气旺；而甜味的食品入脾，能补益脾气，故要多吃一点。在春季需要多吃的食物如下：性温味甘的食物，谷类如糯米、黑米、高粱、燕麦；蔬果类如南瓜、扁豆、红枣、桂圆、核桃、栗子；肉食如牛肉、鲫鱼、鲈鱼、黄鳝。

葡萄干补血 葡萄干有益气、补血的作用，可养肝血，适合易贫血、常头晕目眩的人吃。春天易头晕的人，通常气血较不足，而且葡萄干富含铁质，对女性来说是造血所需，不过因糖分较高，所以怕胖、糖尿病患者、容易拉肚子的人要少吃，建议1天不要吃超过半个手掌的量。

龙眼干安神 肝血不足、气血循环不佳者，易在春天睡不好、没精神。而龙眼干可入脾养血，脾胃养足了，肝血、肝气也较足，晚上睡不好、易头晕的人可多吃。不过常口干舌燥、易上火、体质较燥热的人则要少吃，建议1天不要吃超过半个手掌的量。

糯米糕补体力 糯米有补中益气、补充营养的作用，寒凉的早春天气吃糯米，可温补脾胃、养血安神，适合脾胃气虚、常腹泻的人，也就是适合天冷时容易肚痛腹泻或肚子冰凉的人吃，但糯米不易消化，若是易消化不良的人，1天吃约半个手掌的量即可。

春日养肝露一手

“春不养夏易病”，意思是春天若没有将身体调养好、将肝血养足，到了夏天就容易有肠胃疾病，下面一些食谱操作简单，以养肝为营养重点，最重要的是读者还可以从中了解保肝知识，一举两得。

川芎天麻蒸鲜鱼

材料：新鲜鱼肉600克，天麻15克，川芎5克，姜、葱、米酒、香油适量。

做法：

- 1.用水将天麻洗净，再用第二次的洗米水泡软，以增加天麻香味。
- 2.把鱼清洗干净。
- 3.把切丝的葱、姜铺在盘底，再把鱼放置其上，接着放上天麻、川芎，再洒上一点盐，即可放入蒸笼或电饭锅，蒸约15～20分钟。
- 4.将鱼汤倒入锅中，用少许淀粉勾芡，再加入香油、米酒后，淋在蒸好的鱼上即可。

养肝重点：天麻具驱风、补脑、降血压、纾解四肢酸麻等功能，并对肝脏有疏通作用。而川芎可以行血行气，并增强天麻功能，因而将两者一起料理。而鱼肉在五行中属土，可以健脾养胃，最适合春天养身。

五味子鲜贝

材料：五味子15克，枸杞子15克，鲜干贝600克，葱、姜、米酒、香油、盐适量，冰糖1克。

做法：

1.干贝洗净后，用葱、姜、米酒、香油腌制一下。

2.五味子用清水洗净后，加入一碗半水以及枸杞子，小火慢煮约20分钟后，将五味子捞出来（因五味子有微微苦涩味，但也可保留），加入冰糖和盐调味，再加入少许淀粉勾薄芡，即成五味子酱汁。

3.干贝表面粘淀粉后，用中火油炸约3分钟，成金黄色后捞起。

4.将五味子酱汁淋在干贝上，或是直接蘸食皆可。

养肝重点：五味子有甘、咸、酸、苦、辛味，一般中药店销售的皆是以蜂蜜蒸熟的蜜制五味子，颜色乌黑，具有调养五脏、强心镇定的功能。鲜干贝则具有滋补肝肾的功能，因此，当五味子遇上干贝时，不但清爽好吃，而且很适合当做春天养肝料理。

蘑菇炒山药

材料：干燥蘑菇15克、新鲜山药300克、芹菜100克。

做法：

1.先将蘑菇洗净，再用热水泡约10分钟至变软，并将泡菇水留下备用。同时将山药去皮切小片，芹菜也切成相同大小。

2.油热后，依序加入蘑菇、山药、芹菜炒熟，接着倒入泡菇水，待汤汁略收干后，加入适量淀粉勾芡，再加入一点酱油或少许盐调味即可。

养肝重点：山药，味甘性平无毒，有健脾益气、滋肺养胃、补肾固精、长肌肉、润皮毛、滋养强壮等功效。适用于身体虚弱、食欲不振、消化不良、久痢泄泻、虚劳咳嗽、遗精盗汗、小便频数等症。尤宜于春季食用，一则能健脾益气，可防止春天肝气旺伤脾；二则能补肾益精，使人体元阳之气充沛，可增强人体抵抗力及免疫力。