

在傳統醫學中，食物的五味、五色與臟腑相關，且受四季變化影響。飲食與五臟六腑之間密不可分；身體的新陳代謝與自然時序——春、夏、秋、冬之遞變也息息相關。最健康的飲食方法，就是順應此自然法則，選擇適當食物，提供最佳營養。以下簡述分析如下：

一、酸入肝，青(綠)益肝，能助肝氣循環、代謝，有益消除疲勞、紓緩肝鬱、防範肝疾，並有明目、保健視神經，提昇免疫功能之效果。春天則是調理肝氣最佳時機。

二、苦入心，赤(紅)益心血，降心火，寧心靜氣，緩解壓力、緊張，抒發現代人各種壓力，加強抗壓力，並調節血壓、腦壓。夏天則是調節心氣的好季節。

三、甘入脾，黃(土)益脾土，促進消導功能，健胃固脾；脾胃為健康的後天之本，能促進機體正常運作，維持良好之營養狀態，助益身心均衡發展。長夏養脾胃是固本的好時節，但別忽略了一年四季都要保健納水穀的脾胃，否則將營養失衡，健康無保障。

四、辛入肺，白益肺氣，辛氣升揚，能灌通孔竅，清明神智，宣達肺呼吸，改善肺功能，強化呼吸道，過濾污濁空氣的功能，補強氣管系統，抗菌抗過敏的功能，入秋以後養肺保護器官，能讓您安度寒冬。

五、鹹入腎、黑益腎氣；腎為生命力、精氣之所繫，腎志堅定、腎氣充裕，則元氣有鬥志，生活有目標，生命有願景；並調節腎功能，促使有毒物質排出體外，冬天養腎，為新的一年定志展魄力。

食物在適時、適量下攝食都是有益的，最忌諱的是物極必反，欲速則不達。莫以為酸益肝，就大量吃酸菜、喝醋汁，過猶不及，未健身已傷身，未養肝已傷胃，依此類推，各色各味的食物都是一樣的。在有利時機進食，均衡營養，這就是最具實益的養生觀。

炒五色菜

滋潤五臟、調理氣血、助益循環與代謝

【材料】

冬筍 1 支、胡蘿蔔 1 小條、五香豆乾 3 片、香菇 5 朵、毛豆仁 3 兩、鹽 1 小匙

【作法】

1.冬筍剝殼、削去老硬部分；胡蘿蔔削皮；香菇泡軟，洗淨後，都切丁塊。

2.毛豆洗淨去雜質，豆乾切丁。

3.炒鍋加熱加油，先下豆乾丁炒香，再下其他材料拌炒，並加鹽調味，加 2 大匙水，覆蓋燜約 5 分鐘，待菜熟入味即盛起。

【健康新知】

1.白色冬筍、紅色胡蘿蔔、青色毛豆、黃色豆乾、黑色香菇是有益肺、心、肝、脾、腎五臟循環代謝的「五色」。五臟各有主色，平日膳食兼顧各種顏色素材，亦能增加免疫功能，提升抗病力，是身心保健的基本原則。

2.素食可多採用自然食物，再製品間歇食用，不宜長期多量，避免用味精調味，否則對肝膽消化排毒器官，及腸胃消導系統有害無利。

醬味五絲

減肥消脂、打造骨本、維護心血管健康

【材料】

海帶絲 2 兩、黑木耳 2 兩、豆腐皮 1 塊、紅甜椒 1/2 個、茼蒿絲 2 兩、薑 1 段、鹽 1 小匙、醬油 1 大匙。

【作法】

1.海帶絲、茼蒿絲沖淨，切小段；木耳、紅椒洗淨，切細絲；豆腐皮切細絲；薑去皮，洗淨，切絲。

2.炒鍋加熱加 2 大匙油，先下薑絲爆香，續下豆腐皮炒勻過油。

3.將其他材料下鍋拌炒，加鹽和醬油調味，並加 2 大匙水，覆蓋約燜 2 分鐘即可盛起。

【健康新知】

1.海帶富含碘質，不僅降血壓、血脂，止咳平喘，調節甲狀腺分泌，且能減肥；黑木耳好比是平價靈芝、鈣、鐵、磷含量都不低，能打造健康骨本，維持心血管健康，減少關節炎疼痛，是創造能量的好食品。

2.蒟蒻含纖維，低脂低熱量，運用極廣。甜椒含維他命 C 和胡蘿蔔素，抗癌防文明病，強化新陳代謝，增進免疫功能，消除緊張，紓解壓力。

【養生小語】

醬五絲的材料可隨個人口味自由配合，只要味道調合，色彩能誘食慾即可。

（本文取材自香海文化《時尚養生》）