富豪養生寶典

REGAL HOTELS
富豪酒店

冬日養生
滋補之選

順應四時，天人相應

中醫《黃帝內經》云：「夫四時陰陽者，萬物之根本也」。冬季是一個萬物閉藏、陽氣潛匿、陰氣盛極的時節。如同《黃帝內經》中論述：「冬三月，此謂閉藏。水冰地坼，無擾乎陽。早臥晚起，必待日光。去寒就溫，無泄皮膚，使氣亟奪。」

冬氣之應，養藏之道

「養藏」通過順應自然規律，將人體的陽氣、腎精妥善封藏，為來年春天的生機勃發打下堅實的基礎，實現《黃帝內經》所言「正氣存內，邪不可幹」的健康狀態。食補是冬季養生最為人熟知的一環，《飲膳正要》也提到：「冬氣寒，宜食黍，以熱性治其寒。」

溫補陽氣，培本固元

冬季自然界陽氣潛藏，人體陽氣也收藏與內，氣血趨向於里，皮膚緻密，水濕不易從體表外洩，而經腎、膀胱氣化，大部分化水下注膀胱成為尿液，無形中就加重了腎臟負擔。因此，宜補腎為先，溫補陽氣，培本固元；需少食生冷、油膩、不易消化之物，以免損傷脾胃。

黑色養腎，苦多鹹少

黑色食物入腎經，是冬季食補的首選，如黑豆、黑米、黑芝麻、黑木耳、紫菜、香菇等。此外，也適當配合「增苦少鹹」，可少量進食苦瓜、杏仁、蓮心、綠茶等。

冬令進補，中醫有方

冬季飲食應以溫熱、滋補為主。如當歸、肉桂、花椒、丁香、生薑、羊肉、牛肉、雞肉等。適量食用血肉有情之品，亦可補腎固精、溫中健脾，如山藥、芡實、枸杞、核桃、板栗等。

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。基於傳統食療與現代營養學，我們嚴選當令滋補食材，並精心調配，確保每道佳餚既美味又符合「冬藏」之道，讓賓客自然實現「補腎溫陽、培本固元」。

富豪冬季養生宴

滷汁蘿蔔、銀耳鮑魚絲、紅酒漬無花果乾、沙棘醬淮山

清熱降火、補益肝腎、抗氧化防衰老、健脾開胃

杜仲沙參玉竹燉螺頭花膠

補益肝腎、強筋健骨

三松鮮露筍炒斑球

健腦抗衰、增強免疫

京蔥雙冬炒海參

降脂降糖、保護心血管

巴戟黃精栗子炆鴿脯

養陰潤肺、抗疲勞

石斛瑤柱竹笙浸菜苗

滋陰清熱、降脂降壓

胡椒老薑三黃雞焗十穀米

補氣養血、健脾養胃

蓮子燕窩羹、養顏紅棗糕、黑白芝麻卷、法式薑汁燉蛋

滋陰清熱、降脂降壓

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

Winter Nourishing Delights

Braised Radish in Marinade Sauce, Shredded Abalone with Snow Fungus
Red Wine-Marinade Dried Fig, Chinese Yam in Sea Buckthorn Sauce

Anti-inflammatory | Antioxidant-rich | Supports liver, kidneys, spleen, and digestion

Double-boiled Soup with Eucommia, Glehnia Root, Polygonatum, Sea Whelk & Fish Maw

Nourish liver and kidneys | Strengthen tendons and bones

Stir-fried Garoupa Fillet with Fresh Asparagus & Pine Nut

Anti-aging | Brain health | Boost immunity

Stir-fried Sea Cucumber with Leek, Mushroom & Bamboo Shoot

Supports heart health | Lowers cholesterol and blood sugar

Braised Pigeon Breast with Nourishing Herbs & Chestnut

Nourishes lungs | Fights fatigue

Simmered Greens with Dendrobium, Conpoy & Bamboo Pith

Balances yin | Reduces internal heat | Supports lipid and blood pressure health

Baked Silkie Chicken with Mature Ginger, Pepper and Multi-Grains Rice

Revitalises energy and blood | Strengthens spleen and stomach

Double-boiled Sweet Soup with Bird's Nest & Lotus Seed, Red Date Cake
Black & White Sesame Roll, Ginger Crème Brûlée

Calms mind | Restores energy | Nourishes liver and kidneys

$688 per person

(Minimum 2 persons)

Prices stated are in Hong Kong dollars and subjust to tea, condiments and 10% service charge

*Health suggestions are based on the benefits of traditional Chinese herbal medicine.

這四道前菜體現了中醫食療中「清、補、潤、通」的平衡智慧，是一套非常精妙且全面的養生設計。



滷汁蘿蔔、銀耳鮑魚絲、紅酒漬無花果乾、沙棘醬淮山

精選當令食材

銀耳



銀耳，性平味甘，潤肺滋陰、益氣和血，緩解咳嗽咽乾、改善肌膚乾燥。富含銀耳多糖，有助增強免疫、抗炎、促進血液循環。

無花果乾



無花果乾，性平味甘，潤肺利咽、健脾開胃，緩解咽痛聲啞。含蘋果酸、檸檬酸、蛋白酶，促進消化、改善腹脹、潤腸通便。

淮山



淮山，性平味甘，補脾養胃、益肺補腎，改善食少體倦、腹脹便溏。含黏液蛋白，延緩血糖上升，防血脂沉澱，有助預防心血管病。

功效： 清熱降火、補益肝腎、抗氧化防衰老、健脾開胃。

圖片只供參考

杜仲沙參玉竹燉螺頭花膠

「陰陽雙補，肺腎同調」的核心智慧，達到補而不燥，
滋而不膩的平和效果。有效緩解身體的乾燥狀態，
以及強健筋骨，鞏固根基。



精選當令食材

沙參



沙參，性微寒味甘，養陰清肺、益胃生津、化痰益氣，緩解冬季肺燥乾咳。溫和不滋膩，適合脾胃虛弱者食用，具調節免疫、抗真菌、強心等保健作用。

玉竹



玉竹，性平味甘，滋陰潤燥、生津止渴，緩解乾咳口乾、皮膚脫屑。含玉竹多醣，有助調節血糖血脂，溫和滋補。

功效：　補益肝腎、強筋健骨。

圖片只供參考

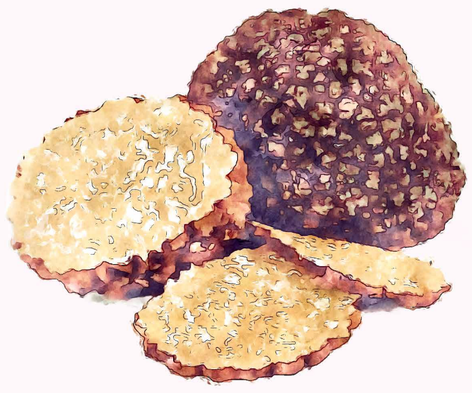
三松鮮露筍炒斑球

這道菜充滿了山野之鮮與海洋之味，其養生之道也正在於這種「海陸並補，清溫兼施」的精妙平衡。其主要針對肝腎進行滋補，同時兼顧肺腸的潤通，達到了「補腎而不助火，清熱而不傷陽」的和諧狀態。



精選當令食材

松露



松露，性平味甘，滋養補虛、益精填髓，醒脾開胃、促進消化，適合脾胃虛弱者食用。可補氣養血，改善面色萎黃與疲倦。

松子仁



松子仁，性溫味甘，潤腸通便、潤肺止咳、補益氣血。富含亞油酸、亞麻酸及維生素E，有助美膚養顏、抗氧化、預防心血管病，冬季少量食用可暖身。

功效：　健腦抗衰、增強免疫。

圖片只供參考

京蔥雙冬炒海參

「補瀉兼施，陰陽並調」的養生原則，其將補益肝腎的精髓與健脾開胃、清熱化痰的效用相結合，使得滋補之力能順利被身體接納和運化。



精選當令食材

冬筍



冬筍，性微寒味甘，化痰消脹、清熱解膩、通利二便。質地爽口，富含膳食纖維，搭配油膩食材可減少腹脹，促進腸道蠕動，改善便秘，冬季食用清爽養生。

京蔥



京蔥，性溫味辛，具辛溫發散、行氣活血、溫經通絡之效。可改善手腳冰冷、氣血不通，促進胃腸蠕動，開胃健脾、助消化，冬季食用有助驅寒暖身。

功效： 降脂降糖、保護心血管。

圖片只供參考

巴戟黃精栗子炆鴿脯

這道菜的核心理念在於平衡。其通過巴戟天溫補腎陽，又通過黃精滋補腎陰，再佐以栗子健脾補腎，最後以雞肉益氣填精，共同達到補腎不傷陰，滋陰不抑陽的和諧狀態，專注於鞏固人體腎臟的生命根基。



精選當令食材

巴戟



巴戟，性微溫味甘辛，入肝腎經，補腎陽、強筋骨、祛寒濕。可改善腰膝酸軟、畏寒冷痛，散風祛濕，緩解關節疼痛，冬季食用溫補強身、提升活力。

黃精



黃精，性平味甘，補氣滋陰、潤肺止咳，改善疲倦乏力、口乾咽燥。可調理脾胃虛弱、肺陰不足，緩解食慾不振、腰膝酸軟，延緩早衰、強身健體。

栗子



栗子，性溫味甘，養胃健脾、補腎強筋，富含澱粉蛋白質與不飽和脂肪酸，能改善乏力、食慾不振，補充體力、降膽固醇。

功效：　養陰潤肺、抗疲勞。

圖片只供參考

石斛瑤柱浸菜苗竹笙

這道菜的核心理念是「清補」，即清理虛熱，滋補陰液。其專門針對現代人因熬夜、壓力及過度勞累而導致的「陰虛火旺」體質。通過甘涼潤澤的食材達至身體平衡狀態。



精選當令食材

瑤柱



瑤柱，性平偏涼，味甘鹹，滋陰補腎、健脾和胃、養血柔肝。可改善腎陰虛引起的口乾咽燥、頭暈耳鳴、腰膝酸軟，增進食欲、改善面色暗淡。

竹笙



竹笙，性涼味甘微苦，滋陰潤肺、清熱利濕，緩解乾咳口乾、咽喉不適。可清濕熱、解膩消脹，改善脾虛腹瀉，補氣養陰不燥，平肝火護肝。

功效： 滋陰清熱、降脂降壓。

圖片只供參考

胡椒老薑焗十穀米三黃雞

這道菜的核心理念是「扶陽禦寒，強健後天」。其集中所有藥食的溫熱之性，重點攻擊人體最易受寒邪侵襲的脾胃，並通過穀物和雞肉來鞏固氣血生化之源，達到驅散寒邪與扶正並行的效果。



精選當令食材

胡椒



胡椒，性熱味辛，溫中散寒、行氣通絡，改善脹痛。辛香促進唾液與胃液分泌，醒脾開胃、助消化，適合脾胃虛寒者冬季食用，驅寒暖身、增進食欲。

生薑



生薑，性微溫味辛，歸肺、脾、胃經，具解表散寒、溫中止嘔、溫肺止咳之效。冬季食用可暖身防寒，緩解胃寒嘔吐，預防風寒感冒。

功效： 補氣養血、健脾養胃。

圖片只供參考

這四道甜點描繪了一幅從「養生」到「養心」的完整圖譜。是中醫飲食上「平衡」與「適度」智慧的最佳體現。

蓮子燕窩羹、
養顏紅棗糕、
黑白芝麻卷、
法式薑汁燉蛋



精選當令食材

蓮子



蓮子，性平味甘澀，補脾止瀉、益腎固澀、養心安神。可緩解脾虛便溏、腎虛尿頻、失眠多夢，助益氣力。便秘者宜去芯食用。

黑芝麻



黑芝麻，性平味甘，補肝腎、益精血、潤腸燥。富含油脂與不飽和脂肪酸，可緩解肝腎陰虛、頭髮乾枯、腸燥便秘，並助護心血管。

肉桂



肉桂，性大熱，補火助陽、引火歸元。可補腎陽、散寒止痛、溫通經脈，改善畏寒冷痛、上熱下寒、食欲不振、腹瀉及氣血不暢。

功效：　養心安神、恢復體力、滋補肝腎。

圖片只供參考

富豪人生養生茶

無憂安神茶

適合飯後飲用

成分：

茉莉花丨合歡花丨紅棗丨洋甘菊丨桂花丨黑杞子

《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。



凍齡養顏茶

適合任何時候飲用

成分：

紅景天丨熟地黃丨牡丹花丨茯苓丨紅棗

《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，散鬱祛瘀坩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。



輕盈消脂茶

適合飯後飲用

成分：

荷葉茶丨山楂子丨洛神花丨牛蒡丨甘草

《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「生髮元氣坩　助脾胃」之效；再加上洛神花及山楂子去脂養顏坩消積化滯功用，餐後一杯，茶中淡淡酸味解膩降脂，身心舒暢。



每壺$48



圖片只供參考

居家小貼士

丁香

丁香溫胃茶有溫中散寒、行氣止痛、降逆止嘔之效，可用於冬季預防脾胃損傷。此茶適合因受涼出現胃脘冷痛、腹脹、呃逆及嘔吐者，但胃陰不足或脾胃積熱者忌用。



做法：

所需材料包括丁香3克，砂仁5克，生薑2片。將以上三味藥物放入茶壺，開水浸泡後代茶服用即可;或加水300毫升煎至150毫升，餐后服用。

黃精：
獵戶遇仙服「仙余」

相傳古時有一獵戶，入深山追捕獵物，不慎墜入深谷，與世隔絕。糧盡之後，他以一種葉似竹、根如嫩薑的植物充飢，初嘗味甘，久服後覺身體輕健，精力旺盛，甚至白髮轉黑。不知過了多少年，他被採藥人發現救出，容顏竟與墜谷前無異。眾人皆驚，問其緣由，方知他所食之物。因其得天地之精，能補人之精氣，且曾被仙人所食，故取名「黃精」，意為「黃土之精華」。李時珍亦稱其「仙家以為芝草之類，以其得坤土之精粹，故謂之黃精」。



民間小故事

生薑

生薑性辛、微溫，入肺、脾、胃經，有解表散寒、溫中止嘔、化痰止咳等功效。

在天氣寒冷或感冒初起時，香港人常以「可樂煲薑」作為天然的舒緩方法，有助驅寒暖胃、舒緩鼻塞及初期感冒症狀。飲後身體由內至外感到溫暖，寒氣漸散，被譽為「天然感冒良方」。

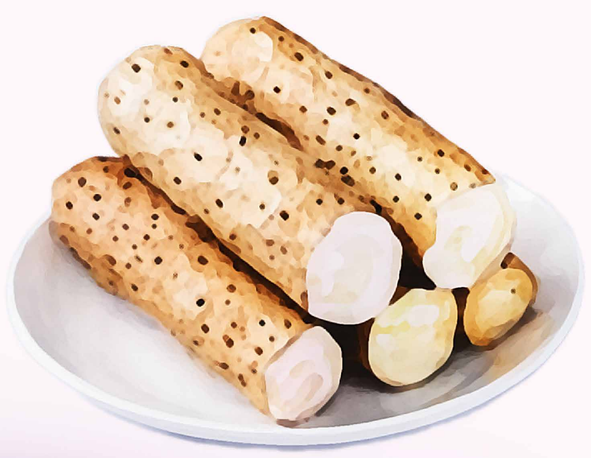


做法：

將可樂倒入鍋中，加入生薑及檸檬，以小火慢煲約10分鐘，讓薑味充分滲入可樂之中。完成後可趁熱飲用，甜中帶辣，溫暖身心。

山藥：
禹王山神賜「玉延」

大禹治水，三過家門而不入，與民眾一同奮戰於泥濘之中。因長期勞累、飲食不規律，許多人患上泄瀉、消瘦之疾，體力不支。山神感念禹王功德，託夢予他，指引其至一處山地，言地下有「玉延」，可健脾胃、固精氣。禹王命人挖掘，得無數根莖，形似棍棒，煮食後味甘性平。患者食之，泄瀉即止，體力漸復。因它產於山野，藥效綿長如藥，故名「山藥」。又因其色白如玉，能延年益壽，古人亦雅稱其為「玉延」。



圖片只供參考