

香港特區【立法會選舉委員會】委員 【香港中醫藥管理委員會】中醫組成員、考試小組主席
港區全國人大選舉會議成員 【香港醫院管理局】健康資訊天地顧問 【廣州市名老中醫】何藹謙【主任醫師】授男
【香港中醫師公會】副理事長、教務主任 【福建中醫學院】客座教授 【花千樹出版社】中醫藥保健食療書作者
亞洲電視「下午麼麼茶」中醫嘉賓 香港電台第五台「香江暖流」中醫嘉賓 孕媽媽雜誌專家顧問中醫師

何國璋教授

地址：油麻地 彌敦道 518-520 號 彌敦行 13 樓 C 室 電話：23849490 傳真：23881574

香江暖流 07-07-2006

夏日保健湯水

夏季氣候炎熱，若平日體質虛弱的人，很容易就會因為勞倦過度而耗傷津氣，造成抗病能力下降，暑熱病邪便會乘虛而入，輕則讓人昏昏欲睡、口乾、胃口不佳，重則有發燒、身重、心煩氣燥等症狀，小兒夏季熱還會引起多種嚴重的併發症，讓人不得不防。尤其夏季天氣潮熱多濕，梅雨的濕氣若與暑日之熱邪結合而侵入人體，就會形成暑濕、暑熱之症，所以夏季食療應以清淡而消暑為主，除了今天介紹的消暑湯水外，平常也要多吃蔬菜水果，多喝水，並要少食辛辣肥膩的食物。

※以下湯方為 2-4 人份量

夏季進補的原則：

1. 清涼解暑；2. 清淡芳香；3. 清淡易消化；4. 芳香刺激食欲。

夏天最好要少吃性燥的食物，如羊肉。因為氣候炎熱使神經緊張，消化能力減低，胃口不開，不思飲食。因此，夏季最好吃些清淡少油，易消化的食物，如果吃含脂肪多的食物，容易消化不良。

(一) 西洋參冬瓜消暑湯

材料：西洋參六錢，冬瓜（連皮）一斤，眉豆三兩，生薏米三兩，乾蓮葉四錢或生品一片，豬瘦肉半斤。

製法：西洋參洗淨切片，豬肉洗淨飛水，乾蓮葉以濾袋包好，所有材料加水十二碗共入煲，以大火煲滾後轉文火煲約二小時，加鹽調味即可。

功效：清熱解暑益氣，適用於暑熱傷津而口渴心煩汗多者。

註釋：西洋參味甘、微苦，性微涼，有清熱生津，益氣養胃的功效；冬瓜連皮性味甘淡而微寒，有消暑生津的功效；眉豆性平味甘，有健脾開胃的功效；蓮葉性味微苦、平，有清暑利濕的功效。

(二) 竹蔗馬蹄蘿蔔飲

材料：紅蘿蔔半斤，馬蹄半斤，鮮茅根五錢（乾品三錢），甘蔗一斤。

製法：材料洗淨，加水時碗共入煲，以大火煲滾後轉文火煲約二小時，加白糖調味即可。

功效：清熱消暑，適用於暑溫之發熱、咳嗽黃痰、便秘等，但暑熱所致之神昏高熱，以及痰濕胃寒不宜。

註釋：紅蘿蔔性涼味甘，有清熱解毒，健胃消食的功效；馬蹄性味甘涼，有清熱生津，化痰消積的功效；茅根味甘性寒，有涼血止血，清熱利水的功效；甘蔗性味甘寒，有生津止渴潤燥的功效。

（三）三豆冬瓜生魚湯

材料：赤小豆一兩，炒扁豆一兩，紅腰豆一兩，生魚一條，冬瓜一斤，生薑三片，紹酒適量。

製法：冬瓜連皮切塊，生魚洗淨去雜，先入鍋加薑片辟腥，煎至微黃再加水、釐酒至出白汁，然後加水十碗與其他材料共入煲，以大火煲滾後轉文火煲一至二小時，加鹽調味即可。

功效：清熱利濕，特別適合夏日浮腫苔黃膩者食用。

註釋：赤小豆味甘性微寒，有利水消腫的功效；炒扁豆性味甘而微溫，有健脾利濕的功效；紅腰豆性味甘平，有健脾益氣的功效；冬瓜性味甘淡、微寒，有清熱除煩的功效；生魚性寒味甘，有清熱補虛，消腫利尿的功效。

（四）烏梅消暑飲

材料：烏梅五錢，石斛三錢，燈芯花六札，白糖適量。

製法：材料洗淨，加水六碗共入煲，以大火煲滾後轉文火煎約四十分鐘，隔渣調入冰糖代茶飲用即可。

功效：清熱利濕，生津開胃。

註釋：烏梅性溫味酸澀，有清熱解毒，生津止渴的功效；石斛性寒味甘淡，有養陰清熱，益胃生津的功效；燈芯草性味甘淡、微寒，有利水通淋，清心除煩的功效，諸味與白糖共用，特別有清熱的功效。

夏季適合食用的瓜果：

（一）苦瓜

苦瓜性寒味苦，有清熱解毒消暑的功效，夏天暑熱時可食苦瓜菜餚以清熱解毒，或適量飲苦瓜汁，但脾胃虛寒者必須慎食。

（二）冬瓜

冬瓜性涼味甘淡，有清熱解毒，利尿消腫的功效，並有阻止體內脂肪堆積的功效，但體質虛弱或虛寒者必須慎食。

（三）黃瓜

黃瓜性涼味甘，有清熱利水，生津開胃的功效，特別適合暑熱所致之心煩氣躁者服用，但脾胃虛寒者必須煮熟後再食用為宜。

（四）絲瓜

絲瓜性涼味甘，有清熱解毒，消暑除煩的功效，特別適用於風熱腮腫、暗瘡等熱毒症，但脾胃虛寒，久病體者必須慎食。