

5.中醫有什麼可以預防或緩解的食療？

下面將為大家介紹一些能清熱解暑的湯水

1，清熱綠豆湯：

材料：綠豆 100 克，鮮竹葉 20 克，梗米 30 克，蘆根 30 克 瘦肉 300 克

功效：清熱解毒，解暑止渴

2，三白冬瓜湯

材料：冬瓜連皮 600 克，白扁豆 30 克，白蓮子 30 克，白茅根 30 克，麥冬 20 克，蜜
棗 3 粒

功效：清熱消暑，健脾養陰

3，翠衣消濕湯

材料：鮮西瓜翠衣 600 克，赤小豆 30 克，決明子 20 克，鮮荷葉 100 克，生薏仁 30
克，瘦肉 500 克

功效：清熱解暑，利水消腫

4，石斛涼瓜湯

材料：霍山石斛 30 克，鮮苦瓜 300 克，大豆 60 克，排骨

功效：清暑除熱，明目解毒

絲瓜

5，絲瓜清熱飲

材料：絲瓜 300 克，鮮竹蔗 300 克，鮮百合 200 克，冰糖適量

功效：清熱生津，滋潤養陰

以上資料由
百聖醫坊註冊中醫師
趙仕祥提供