

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 06-10-2006

秋日滋潤抗病湯水

時已立秋過後，但天氣時而乾燥炎熱、時而潮濕翳焗，實在是讓人十分不舒服，有時往往連飯都吃不下，在這個時候，最好就是煲幾碗清甜滋潤的湯水來飲。特別是陰虛、氣虛的朋友，特別容易出現口乾鼻熱、皮膚乾痕、大便燥結的症狀，中醫統稱為「秋燥」，這時除了吃蘋果、雪梨、蘿蔔、蓮藕等潤肺生津養陰的蔬菜水果，或煲些清肝明目的夏枯草茶外，不妨適量選用湯水清補，提升從夏熱過渡到秋涼以至冬冷的氣候適應性與抗寒能力，特別是哮喘、慢性支氣管炎患者更要注意預防秋日感冒。

（一）雪耳清補雞湯（3-4 人份）

材料：雪耳六錢，海玉竹四錢，枸杞子四錢，茨實六錢，淮山六錢，紅棗（去核）六粒，母雞半隻，生薑三片。

製法：雪耳洗淨泡發，母雞洗淨去雜斬件飛水，其他材料洗淨，加水十碗共入煲，以大火煲滾後轉文火煲之一至二小時即可。

功效：滋陰潤燥，補脾益腎，但外感未清者不宜。

註釋：玉竹性味甘涼，有滋陰潤燥的功效；枸杞子性味甘平，有補腎明目的功效；茨實性味甘平，有補脾滲濕，益腎固精的功效；淮山性味甘淡平，有補腎健脾的功效。

（二）木瓜魚尾湯（3-4 人份）

材料：番木瓜一個（約十二兩至一斤），花生一兩，眉豆一兩，蜜棗三粒，生薑三片，鯪魚尾一條，紹酒二匙。

製法：木瓜削皮去籽切塊備用；其他材料洗淨，以薑片爆香油鍋，落魚尾略煎再讚酒加水煨至出白汁，然後加水八碗及其餘材料共入煲，以大火煲滾再轉文火煲約二小時，加鹽調味即可。

功效：健胃潤腸助消化，哺乳婦女飲此湯更有促乳、利水通便、去濕壯筋骨的功效。

註釋：番木瓜性味甘平、微寒，有健脾助消化，消暑解酒毒的功效；花生性味甘平，有益氣養血的功效；眉豆性味甘平，有健脾開胃的功效。

（三）田雞潤肺湯（3-4 人份）

材料：田雞一斤，黨參四錢，百合六錢，紅棗（去核）六粒，陳皮一角，生薑三片。

製法：田雞洗淨去雜斬件飛水，與其他材料加水八碗共入煲，以大火煲滾後轉文火煲約一至二小時即可。

功效：補氣養血，滋陰解毒，特別適合氣血不足、氣陰兩虛，症見身體消瘦，臉色蒼白，心煩燥熱失眠者服用，但外感未清者不宜。

註釋：田雞味甘性涼，有滋陰補虛，健脾益胃，消腫解毒的功效；黨參性味甘而微溫，有健脾益胃補氣的功效；百合性味甘而微寒，有潤肺止咳、清心安神的作用，諸味與田雞共煲，特別有潤肺生津的功效。

以下介紹兩種簡便的潤燥茶水：

（一）山楂羅漢茶（1-2 人份量）

材料：羅漢果四份一至半個（視大小和甜度而定），山楂片六錢。

製法：羅漢果洗淨壓碎，與山楂片加水四碗共入煲，煎約三十分鐘即可

功效：潤燥開胃，降壓消脂，但脾胃虛寒者慎用。

註釋：羅漢果性味甘涼而潤，有清熱潤燥止渴的功效；山楂性味酸甘微溫，有消食化積開胃的功效。

（二）烏梅清心飲（1-2 人份量）

材料：烏梅五錢，石斛三錢，燈芯花六札，甘草二錢，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；燈芯花性味甘淡、微寒，有利水通淋，清心除煩的功效。