



炎夏 解暑開胃湯水

夏日炎炎，本是促進生長的好季節，但暑氣蒸騰讓人難受非常，稟賦不耐（濕疹的遺傳的過敏性體質）以及體虛人群容易出現熱衰竭情況，即使症狀輕微，仍會影響食慾、睡眠及體力恢復。正值夏季，建議飲用以下湯水、飲料，既可解暑又可增進食慾。

利濕消暑

冬瓜羹

材料：

- 鮮冬瓜（連皮） 400克
- 炒薏苡仁 20克
- 蝦米 20克
- 金華火腿 30克
- 芫茜 適量
- 食鹽 適量

做法：

1. 將所有材料洗淨及切粒
2. 炒薏苡仁浸水2小時
3. 所有材料同放煲內，加入清水2公升，以武火煮沸，再轉文火煮約1小時，調味即成。

功效：清熱利濕，健脾消暑，適用於夏季胃口差，大便稀爛的情況。



冬瓜：肉及韌有利尿、清熱、化痰、解渴等功效，帶皮煮湯喝，可達到消腫利尿，清熱解暑的作用。



炒薏苡仁：擅於補脾止瀉



芫茜：有發汗透疹、開胃消滯的效果

健脾
生津



太子參荷葉扁豆茶

材料：

太子參..... 12克 炒白扁豆..... 10克
荷葉..... 6克

做法：

1. 所有材料洗淨
2. 同放煲內，加清水500毫升
3. 以武火煮沸，再轉文火煲約15分鐘即成

功效：益氣健脾，生津解暑，大致能緩解中身心煩熱以及口渴特別想喝冷飲的問題



太子參：益氣健脾、生津潤肺



荷葉：清涼解暑、止渴生津



炒白扁豆：健脾化濕

綠豆苡仁粥

材料：

綠豆..... 20克 白米..... 60克
薏苡仁..... 30克 冰糖..... 適

做法：

1. 事先將薏苡仁浸泡一夜
2. 所有材料洗淨
3. 同入鍋共煮為粥
4. 粥成後加冰糖，繼續烹調至冰糖完全溶化為止

功效：清熱解毒，健脾利濕，適用於夏季暑熱之氣引起熱痱以及反覆發作的密集細小丘疹粉刺



綠豆：清熱解毒、消暑利尿。



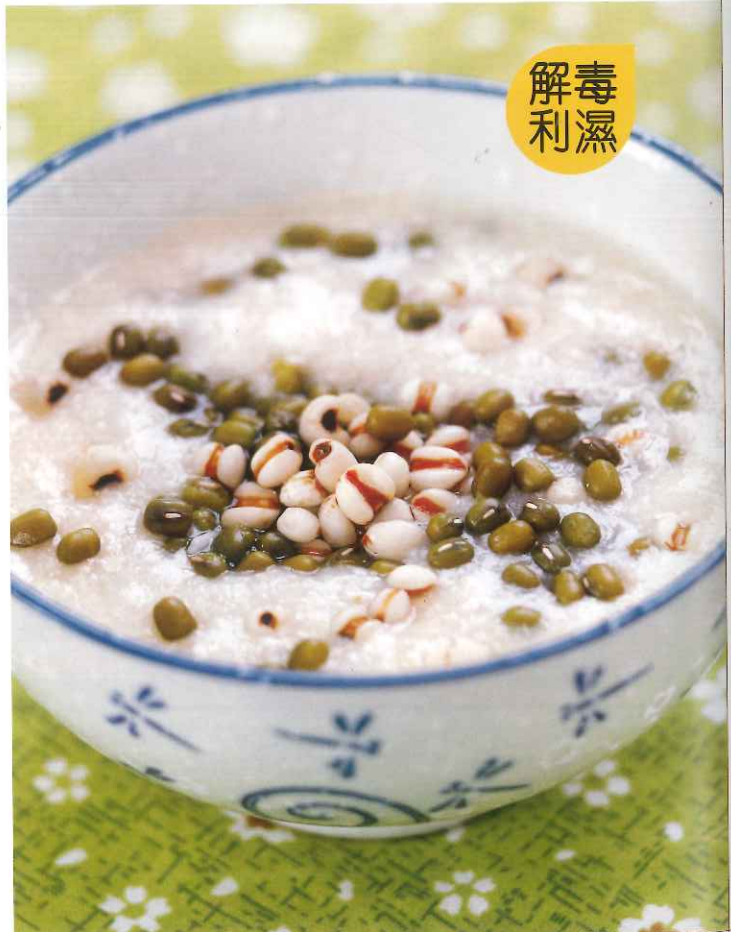
薏苡仁：利水滲濕、清熱排膿



白米：能夠補益脾胃、除煩止瀉

(以上資料只供參考，如有疑問，請先向註冊中醫師諮詢。)

解毒
利濕



還

和

韓國裝是洗奶瓶便

E

時

港澳 Gold