



新年後消滯解膩湯水

農曆新年，豐富的佳餚容易導致脹滯不適，特別進食過量的油膩炸物、肉類和甜膩的年糕等，腸胃負擔因此加重而出現脹氣及消化不良等症狀。為幫助恢復胃腸平衡，以下3款湯水為消滯解膩而設，對於消化不良、腹脹或肚瀉，提供舒緩和調理的功效。

開胃
消滯

穀芽麥芽山楂瘦肉湯

材料：

- 穀芽 20克
- 麥芽 20克
- 山楂 15克
- 山藥 20克
- 瘦肉 150克
- 清水 4碗水
- (約800至1000毫升)

做法：

1. 瘦肉洗淨，切薄片後備用。
2. 穀芽、麥芽、山楂及淮山洗淨。
3. 先把穀芽、麥芽、淮山及山楂放入煲中，加入4碗水，煮沸。
4. 加入瘦肉，再次煮沸後轉小火，煲45分鐘後，調味後即可飲用。

功效：有助開胃消滯，適合節後腸胃不適者。



穀芽：性溫，味甘，歸脾、胃經。健脾助消化，消除食滯，特別適合澱粉類積滯。



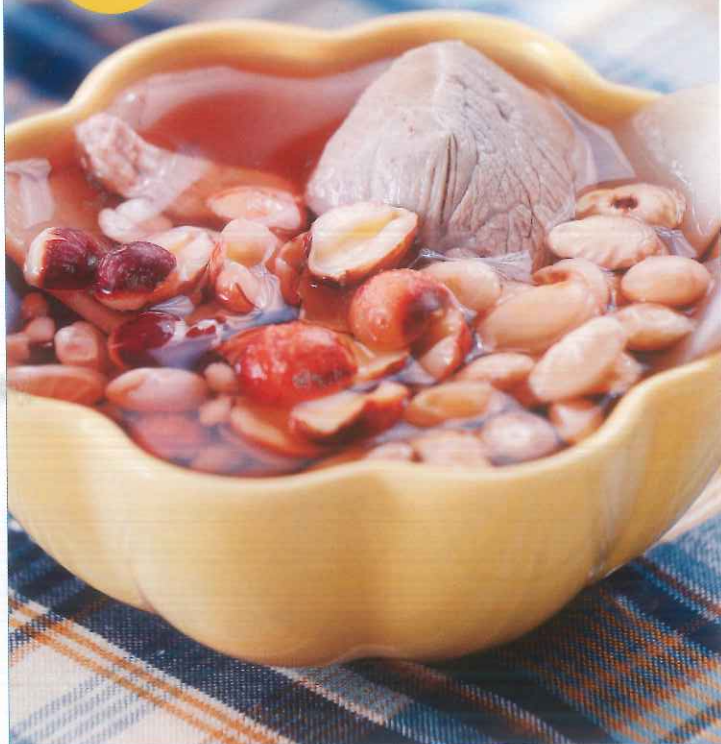
麥芽：性溫，味甘，歸脾、胃經。行氣消食，緩解脹滯，特別適合肉類及油膩積滯。



山楂：性微溫，味酸、甘，歸脾、胃、肝經。消食化積，活血散瘀，特別適合肉類積滯。



健脾益氣



淮山蓮子芡實扁豆湯

材料：

| | | | |
|----------|-----|----------|---------------|
| 淮山 | 20克 | 扁豆 | 10克 |
| 蓮子 | 10克 | 瘦肉 | 150克 |
| 芡實 | 10克 | 清水 | 4碗水 |
| | | | (約800至1000毫升) |

做法：

1. 將淮山、蓮子、芡實及扁豆洗淨，浸水約2小時後瀝乾備用。
2. 將所有材料放入煲中，加入4碗水，煮沸，後轉小火，煲45分鐘。
3. 熄火後燜10分鐘，適當以食鹽調味後即可食用。

功效：舒緩肚瀉、健脾益氣

(此湯特別適合兒童因濕氣引起的肚瀉，尤其是大便帶水且氣味難聞時，有助健脾祛濕，改善不適。)



淮山：性平，味甘，歸脾、肺、腎經。健脾益氣，補腎固精。



蓮子：性平，味甘、澀，歸脾、腎、心經。健脾止瀉，養心安神。



芡實：性平，味甘、澀，歸脾、腎經。健脾祛濕，固腎止瀉。

猴頭菇栗子腰果素湯

材料：

| | | | |
|-----------|-----|-----------|-----|
| 猴頭菇 | 1個 | 合掌瓜 | 1個 |
| 栗子 | 20克 | 粟米 | 1條 |
| 腰果 | 10克 | 合桃 | 10克 |
| 鷹嘴豆 | 10克 | 眉豆 | 10克 |

做法：

1. 猴頭菇洗淨，浸水過夜，汆燙擠乾水分後備用。
2. 合掌瓜及粟米洗淨，切件備用。
3. 栗子洗淨，開邊備用。
4. 鷹嘴豆、眉豆、腰果、合桃洗淨備用。
5. 將所有材料放入6碗冷水，加蓋以大火煮沸10分鐘。
6. 轉中細火，煲1.5小時。
7. 熄火後燜15分鐘，適當以食鹽調味後即可食用。

功效：此素湯營養豐富，有助消化，緩解便秘，排毒養生。食材含高纖維及蛋白質，有助調理腸胃，亦能增強體力。☑

排毒養生



猴頭菇：性平，味甘，歸脾、胃經。健脾益腎，助消化，潤腸通便。



腰果：性平，味甘，歸肺、腎經，補益氣血，提供湯的香味。



栗子：性溫，味甘，歸脾、胃、腎經，健脾養胃，強筋健骨。

(以上資料只供參考，如有疑問，請先向註冊中醫師諮詢。)