



增強小兒抵抗力湯水

小兒屬純陽之體，臟腑嬌嫩，正氣未充，易受外邪侵入。小兒脾胃的生理特點為「脾常不足」及「內傷脾胃，百病由生」，經常出現脾胃不和。若飲食不當，如進食過量、進食生冷或油膩的食物，容易損傷脾胃，使氣機不暢，水穀精微無法正常運化，從而產生濕熱、食積、血瘀、痰濁等病理變化。以下介紹3款適合小兒飲用的保健湯水，主力健脾補氣，有助增強抵抗力。

補腎
健脾

山藥芡實排骨湯

材料：

排骨	50克
山藥	30克
芡實	30克
粟米	半根
薑	2片

做法：

1. 山藥去皮切成薄塊；粟米切小段。
2. 排骨汆水去除血沫。
3. 排骨、薑及粟米一併下鍋，加足夠清水大火煮滾後轉小火煲40分鐘。
4. 再加入山藥與芡實煲15分鐘。可加極少量鹽調味（亦可不加），即可飲用。

功效：補腎健脾



山藥：性味甘平，健脾補腎

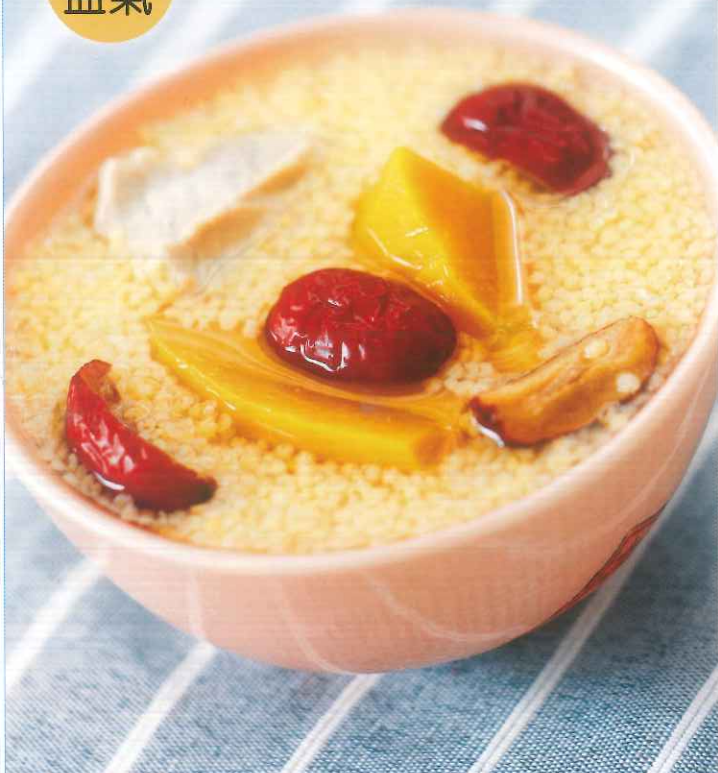


芡實：味甘、澀、平，健脾補腎



粟米：性平味甘，健脾開胃、和中安神

養胃
益氣



南瓜小米瘦肉湯

材料：

小米 20克 南瓜 1小塊
瘦肉 30克 紅棗 2顆

做法：

1. 小米提前浸泡30分鐘。
2. 瘦肉切薄片或剁成肉末。
3. 南瓜去皮去籽切小塊；紅棗去核。
4. 先將小米下鍋煮15分鐘，再加入瘦肉、南瓜和紅棗，轉小火煲20分鐘，待南瓜煮至軟爛、小米黏稠即可，無需額外調味。

功效：健脾養胃、補中益氣



南瓜：性溫味甘，健脾養胃、補中益氣、化痰潤肺



小米：性味甘平，健脾和胃、補益虛損



紅棗：性味甘溫，補中益氣、養血安神

紅棗胡蘿蔔雞湯

材料：

雞胸肉 50克 枸杞 5至7粒
紅蘿蔔 1條 薑 1片
紅棗 2顆

做法：

1. 雞胸肉去皮切小塊後氽水去血沫。
2. 胡蘿蔔切小段；紅棗去核。
3. 將所有食材放入鍋中，加入清水大火煮滾，轉小火煲30分鐘至雞肉軟爛、胡蘿蔔熟透，加適量鹽調味即可。

功效：健脾補腎

健脾
補腎



紅棗：性味甘溫，補中益氣，養血安神



枸杞：性味甘平，補腎固本



生薑：性味辛溫，和中健脾，幫助消化