



針對濕疹/皮膚敏感之清熱止痕湯水

皮膚敏感是兒童常見的困擾之一，亦能誘發濕疹發作，大多與體內濕熱、血燥或脾胃功能失調有關。中醫食療注重「清熱祛濕、養血潤燥」，透過性質平和、味道甘淡的湯水，能輔助清解體內濕熱，緩和皮膚瘙癢，同時健脾益胃，增強孩子的抵抗力。以下3款湯水選材溫和，適合兒童體質，有助從內在調理，改善皮膚狀況。

綠豆薏米土茯苓湯

材料：
綠豆.....30克
生薏米.....20克
土茯苓.....40克
胡蘿蔔.....1條
蜜棗.....2枚
水.....適量

做法：
1. 綠豆、薏米洗淨，提前浸泡30分鐘。
2. 土茯苓刷洗乾淨，紅蘿蔔去皮切塊。
3. 所有材料放入鍋中，加水煮沸後轉文火，慢煲約1小時至綠豆開花。
4. 可加入少量冰糖調味，濾湯飲用。

功效：清熱解毒，利水滲濕

解毒
利水



綠豆：味甘，性涼。歸心、胃經。能清熱解毒、消暑利水，適用於熱毒引起的皮膚瘙癢、紅腫癢癢。



生薏米：味甘淡，性微寒。歸脾、胃、肺經。有健脾滲濕、清熱排膿之效，有助改善濕熱蘊結所致的皮膚水腫和濕疹。



土茯苓：味甘淡，性平。歸肝、胃經。長於解毒除濕、通利關節，對於濕熱瘡毒、皮膚瘙癢有良好緩解作用。

清熱
潤燥



茅根竹蔗胡蘿蔔湯

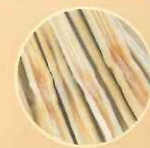
材料：
鮮茅根.....50克（或乾品20克） 馬蹄.....6至8粒
竹蔗.....2節（約300克） 水.....適量
胡蘿蔔.....1條（約150克）

做法：
1. 茅根洗淨，剪成小段；竹蔗劈開切段；胡蘿蔔去皮切塊；馬蹄去皮。
2. 所有材料放入鍋中，加水大火煮沸後轉中小火，煲約1小時，濾湯飲用。

功效：清熱利尿，生津潤燥



茅根：味甘，性寒。歸肺、胃、膀胱經。能清熱利尿、涼血止血，善解肺胃熱毒，對熱邪引起的皮膚紅癢和小便短赤有幫助。



竹蔗：味甘，性寒。歸肺、胃經。有清熱生津、潤燥解渴之效，能緩解體內燥熱引起的皮膚乾癢。



馬蹄：味甘，性微寒。歸肺、胃經。可清熱化痰、生津潤燥，兼有解毒作用，適合熱性皮膚問題。

三豆飲（黑豆赤小豆綠豆湯）

材料：
黑豆.....30克 綠豆.....30克
赤小豆.....30克

做法：
1. 三種豆洗淨，浸泡1小時；陳皮浸軟刮瓤。
2. 所有材料放入鍋中，加水大火煮沸後轉文火，煲約1.5小時至豆軟爛。
3. 可加入少量黃冰糖調味，飲湯食豆。

功效：補腎養血，清熱利濕



黑豆：味甘，性平。歸脾、腎經。能補腎益陰、養血祛風，對於血虛風燥引起的皮膚乾癢和脫屑有潤養作用。



赤小豆：味甘酸，性平。歸心、小腸經。長於利水消腫、解毒排膿，可改善濕熱停滯所致的皮膚腫脹。



綠豆：味甘，性涼。歸心、胃經。清熱解毒、消暑利水，能清解皮膚熱毒，緩解急性紅癢。

養血
利濕

