



夏日消暑湯水

踏入夏季，氣候漸漸炎熱及潮濕，人體容易出汗過多、體力消耗過大、食慾不振以及心煩燥熱等現象。夏天湯水以消暑清熱、祛濕、健脾為主，常用食材包括冬瓜、薏米、合掌瓜、老黃瓜和綠豆等，有助緩解濕氣重、食慾不振或心火旺等症狀。

解暑
祛濕

冬瓜薏米瘦肉湯

材料：

冬瓜 約200克
生熟薏米 各10克
瘦肉 適量
陳皮 1片
水 適量
鹽 少許

做法：

1. 瘦肉汆水，陳皮刮囊，備用。
2. 薏米浸洗，冬瓜去皮去核切件。
3. 所有材料落煲，加入水蓋過材料，大火煲滾後，轉小火煲約1小時。
4. 飲前加入鹽調味即可。

功效：清熱解暑、利水祛濕。



冬瓜：性味甘、淡、涼，歸肺、大腸、膀胱經，具清熱利水、消腫解毒、生津除煩的功效。



生熟薏米：歸脾、胃、肺經。生熟薏米均有健脾、祛濕功效。生薏米，性微寒，具清熱排膿、利水消腫；熟薏米，性平和，具健脾止瀉。



陳皮：性味辛、苦，溫。歸脾、肺經。具理氣健脾，燥濕化痰。

健脾
清熱



合掌瓜山藥扁豆排骨湯

材料：

合掌瓜.....	1個	排骨.....	適量
山藥.....	10克	水適量、鹽.....	少許
白扁豆.....	10克		

做法：

1. 肉類汆水，備用。
2. 合掌瓜去皮去核，切大件，山藥、白扁豆分別浸洗。
3. 全部材料入煲，加水，大火煲滾後轉小火煲約 1 小時。
4. 飲前加鹽調味即可。

功效：健脾祛濕、清熱消暑。



山藥：性味甘、平，歸脾、肺、腎經。具補脾養胃、生津益肺、補腎固精、止瀉帶下。



白扁豆：性味微溫、甘，歸脾、胃經。具健脾養胃、化濕和中、消暑止瀉。



合掌瓜：性涼，味甘，歸脾、胃、肺經。具有理氣和中、清熱利濕、健脾開胃。

竹蔗茅根紅蘿蔔馬蹄湯

材料：

竹蔗.....	1條	馬蹄.....	6至8粒
白茅根.....	10克	蜜棗.....	1粒
紅蘿蔔.....	1條	水.....	適量

做法：

1. 竹蔗、白茅根洗淨切開。
2. 紅蘿蔔、馬蹄去皮切件。
3. 所有材料落煲，加入足夠清水，大火煲滾後轉小火煲約 1 小時。
4. 視乎口味可略作調味，或直接飲原味。

功效：清熱生津、消暑解渴。☑



竹蔗：性味寒、甘，歸肺、胃經，具有清熱生津、潤燥和中、滋陰潤肺、下氣止嘔的功效。



馬蹄（荸薺）：性味甘、微寒，歸肺、胃經、大腸經，具有涼血生津、清熱解毒、化痰除積及利尿通便的功效。



白茅根：性味甘、寒，歸肺、胃、膀胱經。具涼血止血、清熱利尿、生津。

生津
解渴

