



資料提供

應節湯水速遞

古語有云「不時不食」，意指揀選食物需要應時令、按季節，這樣既可吃到優質食材之餘，亦能做到中醫所言的養生功效。我們為大家走訪多間藥材舖，調查出現時最受歡迎、最熱賣的湯包，實行教大家自家製作，價錢相宜、簡單方便，適合一家大小飲用。

祛濕冬瓜湯

按中國廿四節氣計算，現正值爭秋奪暑之節氣，天氣酷熱雨水亦多，天暑地濕令人容易感到疲倦和口乾，所以消暑祛濕十分重要。今次為大家介紹的保健冬瓜湯料，既經濟又簡單，購買現成祛濕湯包或自行購買材料均可。

材料

冬瓜	1斤
瘦肉	1/2斤
水	10碗
生薏米	4兩
鮮荷葉	1/4片

製法

- 1 將生薏米及鮮荷葉浸洗，瀝乾水份，備用
- 2 把瘦肉汆水，冬瓜連皮連核洗淨切塊，備用
- 3 將全部材料放入煲內，煮沸後中火煲二小時即可飲用

功效

冬瓜能清熱解暑，利水消腫；生薏米健脾滲濕，減少濕困於脾所引發的疲倦。

建議飲用量

適合於夏季飲用，每星期一至兩次。

不適合飲用人士

- 1 湯水性質偏涼，體質虛寒人士不宜飲用。
- 2 生薏米藥性滑利，有機會造成滑胎，孕婦應避免食用。

注意事項：

市面上現成的祛濕湯包材料甚多，有燈芯花、木棉花、赤小豆、扁豆、茯神、蓮葉、蓮蓬、澤瀉及川太片等，同有祛濕功效。煲湯除了湯包，仍需另買冬瓜、瘦肉及蜜棗。若不加瘦肉，作為消暑飲料亦不錯。

BH