

幼兒尊享 自家靚湯

媽咪煲的住家靚湯好味又窩心，但幼兒飲湯水卻要小心食材甚至藥材的性質，媽咪識揀識煲，孩子喝下去有益易吸收，才不會浪費媽咪一番心機煲成的靚湯！

非藥材湯水一歲起適宜

不少媽咪都知道BB在六個月大時可以開始試吃固體食物，那麼何時開始可以飲湯呢？仁愛堂綜合中醫診所一香港中文大學中醫臨床教研中心註冊中醫師陳穎嵐指出，幼兒於一歲開始便可以飲一些沒有使用藥材的湯水，因為食材已有足夠營養，不需特別加藥材，而煲湯的食材要選一些性質平和、易消化和吸收的種類，避免太寒或太熱的食材。也要避免讓幼兒飲老火湯、骨湯或太油膩的湯，因為比較難消化，幼兒腸胃難應付。

平和食材：有鱗魚、雞肉、豬肉、紅蘿蔔、番茄、馬鈴薯、粟米、番薯、南瓜、菜芯、節瓜等

偏性食材：無鱗魚、羊肉、芥菜、白菜、苦瓜、西洋菜、辣椒、蒜頭等

以下介紹三款湯水，分別針對幼兒最常見的問題，包括飲飽食滯、皮膚敏感及熱氣。製法都是一樣的，就是用六碗水加所有材料煲九十分鐘即成一小孩份量。

湯水解決三大 幼兒問題

平和

消泄開胃湯

材料

陳皮	5克
杏仁	10克
山楂	10克
麥芽	10克
雞內金	10克
瘦肉	適量
水	6碗

作用

陳皮恆氣；杏仁宣肺通便、潤腸；山楂消肉食；麥芽消穀麥積食；雞內金健脾消食。

誰啱飲？

消化不良、飲飽食滯、口氣重



偏涼

清熱解毒湯

材料

鈎藤	15克
蘆根	15克
桑葉	10克
菊花	10克
粉葛	12克

作用

鈎藤、蘆根、桑葉、菊花、粉葛都有清心肝火之效。

誰啱飲？

睡不安寧、夜間出汗及磨牙、煩躁、易扭計



仁愛堂綜合中醫診所——香港中文大學中醫臨床教研中心註冊中醫師

陳穎嵐

家長要留意材料性質是否平和，如果不熟悉，最好先請教註冊中醫師，切忌盲目亂試。



藥材湯水三歲起適宜

至於一般人煲湯都喜歡加入一些藥材以增加食療功效，陳醫師提醒家長，幼兒到三歲或以上才適合飲有中藥材的湯水，而且不是種種藥材都適合，也是要屬平和性質為佳，避忌寒熱偏性重的藥材，否則太寒涼會令孩子易肚痾；太熱會令孩子皮膚轉差、睡眠不安穩等。

平和食材：陳皮、淮山、蓮子、茯苓、扁豆、赤小豆等



偏涼

皮膚靚靚湯

材料

蓮子	8克
麥冬	10克
生地	12克
淡竹葉	12克
生甘草	6克

作用

生地清心涼血，麥冬及淡竹葉能清心除煩。

誰啱飲？

熱底、皮膚易瘙癢敏感 **Baby**