

主辦:



東華三院

Tung Wah Group of Hospitals

贊助:



支持: CLP 中電

中醫服務劉昭勁中醫師介紹

六款適合婦女及兒童於冬季飲用的湯水資料

一 合桃蓮子豬腰湯

[材料]	合桃肉一兩半(60g)，蓮子(去心)一兩半(60g)，栗子15-20粒，豬腎2個。
[製作]	合桃肉溫開水浸，去衣；蓮子(去心)，稍浸；栗子去殼及衣，洗淨；豬腎切開，去白膜，洗淨切厚片。將材料放入鍋內，加清水適量，武火煮沸後文火煮2小時，加食鹽適量調味。
[功效]	補脾益腎，益智安神。
[適應證]	適用於脾腎不足而見面色晦暗，色素沉著，腰膝酸軟，四肢不溫，小便頻數清長，失眠，咳喘等。或小兒體弱多病，精神不振，記憶力差，遺尿等。
[配伍意義]	兒童生長發育需要豐富營養，脾腎不足者不能正常攝取營養，影響發育。核桃味甘性溫，質潤，功能補腎強腰，滋潤腸燥。蓮子肉能補腎澀精，養心健脾。栗子味甘性溫，功能健脾胃，補腎氣，含蛋白質、胡蘿蔔素、維他命B、C、鈣、磷等營養成分。用豬腎以其入腎補腎。
[禁忌]	感冒發熱者忌用。

二 當歸生薑羊肉湯

[材料]	羊肉10兩(400g)，當歸8錢(30g)，生薑1兩半(60g)。
[製作]	羊肉洗淨，切塊，飛水去膻味；當歸、生薑洗淨，與羊肉一起放入鍋中，加清水適量，武火煮沸，改文火煲2小時，加適量食鹽調味。
[功效]	溫經散寒，養血調經。
[適應證]	冬季氣血不足的手足不溫，怕冷，眩暈，心悸等；以及血虛寒凝之月經不調。
[配伍意義]	本湯源自漢代醫聖張仲景用以治療虛寒腹痛的著名古方。湯中以羊肉為主，其性溫味甘，養肝補虛，善治虛寒腹痛、四肢冰冷、虛勞瘦弱等。羊肉含豐富蛋白質、鈣、磷、鐵等成分，且肉嫩味美，是滋補佳品。當歸補血活血止痛，增強羊肉補虛養血之效。生薑則溫散風寒而暖胃，同時可除去羊肉膻味。
[禁忌]	陰虛有熱，濕盛中滿者忌用。

三 芡實淮山老鴿湯

[材料]	老鴿2隻，豬瘦肉8兩(300g)，淮山藥1兩半(60g)，芡實8錢(30g)，桂圓肉4錢(15g)，生薑5片。
[製作]	老鴿、豬肉洗淨，切件，出水；洗淨其餘材料，與老鴿肉、豬肉一起放入鍋內，加清水適量，武火煮沸後文火煮2小時，加適量食鹽調味。
[功效]	補氣健脾安神。
[適應證]	脾胃氣虛而症見面色萎黃，氣短懶言，飲食減少，大便溏薄，心悸失眠，或小兒遺尿等。
[配伍意義]	老鴿性平，功能補脾益氣養肺，含豐富蛋白質等營養；配以豬瘦肉補氣生血，助老鴿補虛；淮山藥、芡實健脾止瀉，固腎縮泉。桂圓肉善於養血安神，寧心定悸，而且味美可口，可增加湯味。
[禁忌]	濕熱泄瀉及水腫實證者忌用。

主辦:



東華三院

Tung Wah Group of Hospitals

贊助:



支持: CLP 中 中電

中醫服務劉昭勁中醫師介紹 六款適合婦女及兒童於冬季飲用的湯水資料

四 栗子枸杞鵪鶉湯

[材料]	栗子3兩(100g), 枸杞子4錢(15g), 鵪鶉2隻, 紅棗6個。
[製作]	栗子去殼及衣, 洗淨; 枸杞子、紅棗(去核)洗淨; 鵪鶉去毛、爪、內臟, 飛水。將材料放入鍋內, 加清水適量, 武火煮沸後文火煮至栗子爛熟, 加食鹽適量調味。
[功效]	補腎健脾, 滋養氣血。
[適應證]	脾腎兩虛, 氣血不足之面色萎黃, 或蒼白無華, 精神疲乏, 腰膝酸軟, 視物昏花, 頭暈耳鳴, 肌膚枯槁, 皺紋增多。
[配伍意義]	肌膚失光澤, 面色萎黃, 皺紋增多, 是自然衰老的表現, 多與腎精不足、脾虛血少、補養失宜有關。栗子味甘性溫, 功能健脾補腎。清朝慈禧太后常以栗子與紅棗合用煲湯, 作補虛養顏之用。枸杞子味甘, 性微溫, 入肝、腎經, 補益肝腎, 滋潤明目, 烏鬚養顏。鵪鶉有動物人參之稱, 營養價值高, 能補脾益氣, 使脾旺而化生陰血。紅棗甘平, 健脾養血, 有養顏之功。
[禁忌]	感冒發熱, 濕熱偏重者不宜飲用。

五 北耆赤小豆鯽魚湯

[材料]	鯽魚1條(約6兩), 黃耆8錢(30g), 赤小豆8錢(30g), 生薑5片, 陳皮1錢半(5g)。
[製作]	鯽魚去鱗、腮及內臟, 洗淨; 黃耆、赤小豆、生薑洗淨。將材料放入鍋內, 加清水適量, 武火煮沸後文火煮2小時, 加食鹽適量調味。
[功效]	益氣健脾, 利水消腫。
[適應證]	脾虛濕盛所致的顏面浮腫, 胸悶痰多, 小便不利, 肢體倦怠, 飲食減少等。肥胖者可作保健飲食常服。
[配伍意義]	黃耆味甘, 性微溫, 功能補氣升陽、固表利水。赤小豆味甘性平, 健脾利濕, 散瘀解毒, 可治瘡癰、水腫。赤小豆與黃耆相配, 補虛消腫、療瘡護膚之力更優。生薑辛溫, 健脾胃, 散水氣, 去魚腥。陳皮辛溫, 理氣燥濕, 化痰止嘔。以上材料合而為湯, 補虛而不增肥, 減肥降壓而不傷胃, 共奏健胃、利水、護膚之效。

六 山楂菊花黃豆湯

[材料]	山楂8錢(30g), 菊花4錢(15g), 麥芽1兩半(60g), 黃豆1兩半(60g)。
[製作]	山楂、菊花洗淨; 黃豆、麥芽洗淨, 浸軟。全部用料放入鍋中, 加清水適量, 武火煮沸, 改文火煲約1個半小時, 調味。
[功效]	健胃清肝, 消積減肥。
[適應證]	飲食積滯, 或肥胖之人兼肝熱者。症見顏面浮腫, 面部色斑, 目赤, 頭痛目眩, 不思飲食, 食後胃脹, 口氣重, 矢氣異常臭穢。亦可用於高血壓病、高脂血症而有上述症狀者。
[配伍意義]	飲食不節, 飲食過量, 或嗜食肥甘厚味, 可使人肥胖多脂, 甚或阻塞經絡, 蒙蔽清竅。山楂味酸甘, 性微溫, 功能健胃消食, 活血化瘀, 消積減肥, 是目前防治冠心病及降脂減肥的要藥。麥芽亦為消食健胃之品, 善消谷麥米麵之積。菊花味甘性涼, 既能清肝明目、疏散風熱, 又能平肝以降壓。黃豆益血補虛, 去濕利水。
[禁忌]	胃酸過多者不宜飲用。