

預防甲型H1N1流感 建議食療方

1. 涼瓜瘦肉木棉湯

【材料】 涼瓜1個 木棉花30克 瘦肉150克

【製作方法】 涼瓜對半切開，將瓜瓢瓜籽去除，洗淨切片。木棉花乾用水浸泡20分鐘及洗淨備用；瘦肉洗淨切片。將材料放入鍋中，加水適量，大火煮沸後轉用慢火煮30分鐘，去掉木棉花及涼瓜，最後加入瘦肉煮10分鐘，調味後即可食用。

【功效】 清熱祛濕。

【適應範圍】 濕熱而致疲乏無力，及有需要調理者。

【用法】 一人量，每日分2-3次飲食。每周食用2-3日，因應情況，可連服1-2周或隔周食用。

2. 紅蘿蔔馬蹄煲豬肺湯

【材料】 紅蘿蔔150克 馬蹄80克 豬肺150-200克

【製作方法】 先將紅蘿蔔、馬蹄去皮洗淨切塊，豬肺洗淨切塊備用，將全部材料放入鍋中，加水適量，大火煮沸後轉慢火煲2-3小時，調味後即可食用。

【功效】 清熱解毒、養陰生津。

【適應範圍】 可作夏季清涼飲料，及有需要調理者。

【用法】 一人量，每日分2次食用。每周食用2-3日，因應情況，可連續食用1-2周或隔周食用。

3. 西洋菜蜜棗生魚湯

【材料】 生魚200克 豬脰肉200克 西洋菜250克
蜜棗2枚 陳皮2克

【製作方法】 生魚去鱗及內臟，洗淨後油鍋略煎備用。將豬脰肉及西洋菜洗淨，然後將豬脰肉與生魚、蜜棗、陳皮一同放入鍋內，加水適量，大火煮沸後加入西洋菜，煮沸後再轉慢火煲2-3小時，調味後即可食用。

【功效】 清熱養陰，潤肺止渴。

【適應範圍】 普通家庭飲食，及有需要調理者。

【用法】 一人量，每日分2次食用。每周食用2-3日，因應情況，可連續食用1-2周或隔周食用。

4. 杏仁菜乾豬肺湯

【材料】 南杏10克 白菜乾50克 豬肺半個(約150-200克)
蜜棗2枚

【製作方法】 豬肺洗淨，切塊備用。白菜乾浸泡後洗淨，杏仁用刀拍扁，然後將所有材料放入砂煲內，加清水適量，大火煮沸後轉慢火煲2-3小時，調味後即可食用。

【功效】 潤肺生津。

【適應範圍】 乾咳無痰，及有需要調理者。

【用法】 一人量，每日分2次食用。每周食用2-3日，因應情況，可連續食用1-2周或隔周食用。

5. 冬瓜薏米煲螺頭湯

【材料】 螺頭150克(或白鯧魚1條約300g) 冬瓜300克
薏米30克 生薑2片

【製作方法】 冬瓜切件，薏米以溫水洗淨，備用。螺頭去內臟，把螺頭放入開水鍋中略燙3分鐘，用涼水洗淨備用。把螺頭、薏米、冬瓜、生薑放入鍋內，加清水適量，用大火煮沸後轉慢火煲2小時，調味後即可服用。

【功效】 清熱利水。

【適應範圍】 濕熱而致水腫脹滿、小便不利等，及有需要調理者。

【用法】 一人量，每日分2次服完。每周服用2-3日，因應情況，可連服1-2個月。

6. 黃芪靈芝豬瘦肉湯

【材料】 黃芪20克 靈芝30克 豬瘦肉200克 生薑1塊

【製作方法】 黃芪、靈芝洗淨後放入適量清水浸泡半小時，豬瘦肉切塊，把泡好的黃芪、靈芝、豬瘦肉、生薑放入鍋，加入浸泡過黃芪、靈芝的清水，先用大火煮沸後轉慢火煲2-3小時後，調味服用。

【功效】 補益氣血固表。

【適應範圍】 肺腎氣虛之人士，及有需要調理者。

【用法】 一人量，每日分2次服完。每周服用2-3日，因應情況，可連服1-2個月。

以上食療方由廣華醫院中醫藥科研中心李捍東主任及熊曼琪教授提供，歡迎到以下網址下載：

http://www.tungwah.org.hk/upload/Medical/Anti_flu_recipe.pdf

註：以上食療方只供參考，用法與功效因應個別人士的情況而定。