

預防甲型H1N1流感建議食療方

由廣華醫院中醫科研中心李捍東主任及熊曼琪教授提供

**此食療方可到以下網址下載：

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

1. 涼瓜瘦肉木棉湯

【材料】 涼瓜 1 個 木棉花 30g 瘦肉 150g

【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 150g 馬蹄 80g 豬肺 150g-200g

【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 200g 豬脰肉 200g 西洋菜 250g 蜜棗 2 枚 陳皮 2g

【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。

預防甲型H1N1流感建議食療方

由廣華醫院中醫科研中心李捍東主任及熊曼琪教授提供

4. 杏仁菜乾豬肺湯

【材料】 南杏 10g 白菜乾 50g 豬肺半個(約 150-200g) 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 150g(或白鯪魚 1 條約 300g) 冬瓜 300g 薏米 30g 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 20g 靈芝 30g 豬瘦肉 200g 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。

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。