

# 時令湯水

周卓能中醫師

香港夏季炎熱，暑濕悶焗，稍為活動就汗流浹背，頗為難受。以下介紹四款時令湯水飲料，希望有助大家消暑解熱，減少天氣帶來的不適。以下湯水皆可自加肉

類調味；素食者則可輕輕爆香花生、腰果、合桃等堅果代替。煲法：大概8碗水煲至4-5碗水，大火煮開後轉小火。先浸藥材20分鐘連水煲效果更佳。

1

## 冬瓜薏米赤小豆湯

這款湯水功效為利水消腫，對於常常自覺身體腫脹水滿的人士尤為合適。

材料：

- 冬瓜一片 約半斤
- 赤小豆 20克
- 玉米鬚 30克
- 花旗參 10克
- 生薏苡仁 30克

冬瓜消暑利水，配合玉米鬚、生薏米、赤小豆，加強利水祛濕的效果，亦有少許解毒作用。因暑熱會損耗人體之氣，所以略加花旗參益氣生津。

此湯利水之品較多，不適合尿頻人士飲用；常常身熱口乾而較消瘦的人士也未必合適。🏠

2

## 粉葛扁豆湯

這款湯水功效為升清化濕濁。如常感到疲倦，輕微頭昏腦脹，頭困裏痛，就可試試這款湯水。

材料：

- 粉葛 60-90克
- 荷葉 10克
- 白扁豆 20克
- 太子參 20克
- 陳皮 6-10克
- 紫蘇葉 6克

(最後5-10分鐘才加入湯中)

粉葛升氣升津，荷葉消暑通絡化濁，陳皮扁豆健脾化濕理氣，太子參益氣運氣，配合可讓濕濁化除，使人體氣機回復正常。

注意大便乾硬結秘的人士可能不合適。🏠

3

## 蓮藕黑豆桑椹湯

這款湯水能養陰安神，適合常常口乾身熱，失眠心煩人士。

材料：

- 蓮藕 60-90克
- 百合 15克
- 粉葛 40-60克
- 蓮子 20克
- 黑豆 20克
- 桑椹 15克

蓮子百合養心安神，蓮藕粉葛益津，桑椹黑豆滋肝腎。桑椹黑豆亦對肝腎不足所致的視物昏蒙、耳鳴頭昏有少許幫助。🏠

4

## 烏梅生楂水

這飲料是開胃生津，適合悶熱致胃口欠佳的人士。

材料：

- 烏梅 12克
- 玉竹 10克
- 冰糖 適量調味
- 山楂 20克
- 玫瑰花 3-6克
- 麥冬 10克
- 炙甘草 10克

山楂消食健胃，烏梅斂陰生津，麥冬玉竹養胃，玫瑰花理氣。易長痤瘡的人士可用生甘草代替炙甘草。這飲料以1.5公升水，大火煮開後轉小火，煲大概20-30分鐘即可。平時不太惡寒，無腸胃不適的人士可放冰箱凍飲。不過凍飲始終少飲為妙。🏠

**\* 四款湯水飲料謹供參考，如有疑惑，飲用前先諮詢你的家庭中醫。**