

保 健 靚 湯

一百百合玉竹煲瘦肉

澳門中醫學會副理事長※譚嗣根醫生



俗語說：「欲使身體好，藥補不如食補」。

近日天氣變得有點寒意和乾燥，人們很容易感覺到口唇乾澀，肌膚的柔潤程度比起往日減少了，口乾咽燥和間中有幾聲咳嗽等一些不舒服的情況。現在向大家介紹清熱潤燥之「百合玉竹煲瘦肉湯」，每週飲兩三次，對於預防和治療上述的諸種不舒暢的狀況有一定的功效。本湯水主要功效：養陰生津，滋潤肌膚，補脾益胃，清熱潤肺，消除積滯和通利大便，減少毒素在人體內停留的時間，有利於身體健康。

取用湯料：

(四個人的份量) 瘦肉半斤，龍牙百合一兩，玉竹一兩，荸薺(即馬蹄)四兩，南杏(即甜杏仁)八錢，蜜棗兩粒，生薑三片。

煮法：

先將瘦肉放於滾水中浸二分鐘，再用清水沖洗，可以除去膾味，煲好的湯會比較清甜些。將荸薺去皮，洗乾淨，並且切開兩邊，比較容易煲出味。另外將其它湯料也洗乾淨，然後把全部湯料一齊放入湯鍋內，加入清水適量；煮沸後，用文火煲兩小時，調味，即可以供佐膳。

湯料簡介：

在「百合玉竹豬展湯」中瘦肉味鹹，性平。含蛋白質和維生素等營養豐富，可補虛，滋養肌膚，味鮮美。龍牙百合味甘，性微寒。可養陰清熱，潤燥止咳。玉竹性味甘、平。可以養陰生津，滋潤肌膚，滋陰而不戀外感風邪。荸薺(即馬蹄)性味甘、涼。能夠清熱生津，利咽潤肺，可消積滯通利大便等。南杏仁味甘，性平。可滋潤身體，利咽止咳和通利大便，南杏仁是無毒的。蜜棗性味甘、平。可以清潤降燥火，養胃生津。生薑味辛，性微溫。能夠驅風健胃，調和湯味，制約本湯水中過度的寒氣，使湯水更加有益身體。

叮囑：

- 一、本湯水老幼皆宜飲用。但是，如果脾胃虛寒，口淡淡和痰清稀之寒咳者暫不宜飲用。
- 二、養成早睡早起的良好習慣，以及少食煎炸、辛辣刺激性的食物；則大家可以少受燥熱的麻煩，肌膚會柔潤些，每天精神也充沛些。