



抗疫湯水推介 ——魚腥草雙果煲西施骨

文 / 圖：Queenie

“新冠肺炎”疫情肆虐，大家除了注意日常生活上的防護外，以食療增強抵抗力都是有效的防疫方法之一，針對這傳染病的主要病徵出現於肺部，並帶有發燒、咳嗽及喉嚨痛等症狀，所以今日推薦的這款湯水具抗菌、消炎、止咳潤肺、理氣健脾的功效。這款湯水僅供參考，如有疑問應先諮詢醫生或其他專業人士的意見。

食材介紹：

魚腥草——魚腥草內的主要抗菌成分是魚膽草素，據聞其對流感桿菌、肺炎球菌、金黃色葡萄球菌等有明顯抑制作用。

另外，魚腥草對上呼吸道感染、支氣管炎、肺炎、慢性氣管炎、百日咳等均有較好的療效。魚腥草還能增強機體免疫功能，增

加白細胞吞噬能力，具有鎮痛、止咳，促進組織再生，增加血流量等方面的作用。

無花果——潤肺利咽、理氣祛痰、改善偏熱的口乾、喉嚨痛及咳嗽。

南北杏——潤肺止咳，潤燥消積。

陳皮——理氣健脾，燥濕化痰。

紅蘿蔔——清熱解毒，增強免疫力。

食材份量（供 3-4 人食用）：

魚腥草半斤、西施骨 500 克、無花果乾 3 - 8 粒（視乎大小及甜度）、南北杏各 10 克、蘋果 1 - 2 個、紅蘿蔔 1 條、陳皮 2 塊、水 2 公升、食鹽少許



食材處理及做法：

1. 西施骨洗乾淨，汆水去血污；
2. 魚腥草浸洗乾淨，剪斷備用；
3. 南北杏、無花果、陳皮浸軟刮囊洗乾淨備用；
4. 蘋果切件去芯，紅蘿蔔去皮切件；
5. 鍋中加入冷水，將所有材料放進煲，滾起後轉中火煲約 1.5 小時，最後加鹽調味即可。

（作者：家長）