

夏季藥膳 (上)

◎ 本社編輯部

夏季藥膳六道湯

1. 堅果四神湯(7~8人份)

材料(1)：薏仁30克、山藥30克、蓮子30克、芡實20克、茯苓15克、黑棗30克。

材料(2)：腰果30克、核桃30克、杏仁20克。

作法：將(1)料煮沸後，小火煮10分鐘，關火燜半小時至1小時。再次煮沸後，小火煮10分鐘，關火燜半小時至1小時。第三次時加入(2)料大火沸後，小火煮10分鐘，關火再悶10分鐘，加鹽即成。

功效：薏仁—利水除濕、清熱排膿、健脾止瀉（皮膚濕疹，可常用多用）。

山藥—補益脾胃，潤肺（糖尿病有幫助）。

蓮子—養心益腎、健脾止瀉。

芡實—健脾止瀉、固腎澀精。

茯苓—利水除濕、補中氣、寧心安神。

2. 荷葉鉤藤首烏湯

材料：荷葉4克、鉤藤30克、首烏50克、田七5克、枸杞18克、麵腸4條。

作法：將首烏、田七、枸杞略洗加水2500cc煮沸後，小火煮80分鐘，放入麵腸及鉤藤煮3分鐘，再放入荷葉及鹽煮2分鐘，關火燜10分鐘。

功效：本清湯中有補，補而不膩，是夏日良品，另外對於老年人高血壓、肥胖、便秘也是一種良好的湯料。



3. 安神銀耳湯 8人份

材料：白木耳37.5克、蓮子37.5克、福肉37.5克、紅棗16粒、百合37.5克。

作法：將藥材除福肉外，其他洗淨後加入清水4000cc，置於爐上煮滾後，小火煮10分鐘，關火燜30分鐘，再滾10分鐘時加入福肉，燜30分鐘，如此反覆3~4次，湯料成糊狀即可，最後依次加入適量冰糖即可。

功效：補血、潤肺、安神。

4. 補氣養身湯

材料：東洋參（或西洋參）10克、黃耆10克、川天麻8克、麥門冬18克、五味子7粒、枸杞8克、紅棗4粒。

作法：將藥材略洗，用1000cc的水，放入電鍋燉煮，外鍋放2杯水。

功效：補氣醒腦、增強體質、生津止渴、增強抵抗力、提高免疫力、預防感冒。

5. 補氣健胃湯

材料：參鬚20克、白胡椒粒（數克）、

素豬肚1個、大紅棗10粒、香菇5朵。

作法：將(1)料略洗加水2000cc，煮滾後小火煮40分鐘，(2)料先切成8片，加一湯匙油炒微黃，再加入鍋中，小火煮20分鐘，熄火燜10分鐘即可。

功效：補元氣，生津止渴，暖胃，改善體質。

6. 潤肺養生茶

材料：黃耆8克、羅漢果1/3個、澎大海4粒、菊花4克、川貝陳皮1片、麥門冬12克、甘草1片、五味子2粒、南杏仁4克。

作法：將藥材以八碗水煎煮沸後，再以小火煎煮20分鐘即可當茶飲用。

功效：潤肺爽聲、止咳化痰、喉嚨痛、聲音沙啞。

（續下期）

