

處暑養生湯水

雪梨雪耳百合蓮子湯

(4人份量)

功效：清熱潤肺 滋陰養心

材料：雪梨 3-4 個、雪耳 1 個、鮮百合 (2 個)、蓮子 10g

做法：

1 把所有材料清洗乾淨，雪梨去皮去核備用，雪耳浸泡後去根備用。鮮百合清洗乾淨後，撕塊備用。

2 六碗水煲滾後，可以把雪梨、雪耳及蓮子加入，大概煲 30 分鐘後，加上鮮百合再煲 15 分鐘即可。

3 雪梨及百合本身有鮮甜味，可以不需要加糖。

止咳化痰食療保健

以化痰止咳平喘類藥物組成，用以舒緩咳嗽咯痰、氣逆喘哮等病證的食療。咳嗽可以由外感、飲食所傷、臟腑問題所引起，病位在肺，肺乏宣降，肺氣上逆所致。

化痰有溫化寒痰、清熱化痰之分，止咳平喘有宣肺、清肺、溫肺、斂肺之別，大約分為化痰類、止咳類、平喘類。

清熱化痰類：川貝秋梨膏

功效：養陰潤肺、清熱化痰、止咳平喘

材料：秋梨 3-4 個、款冬花、百合、麥冬、南杏各 30g、川貝 20g、冰糖 50g 蜂蜜 100g

做法：

1. 先把材料沖洗一下備用。
2. 秋梨去核、連皮榨汁，加入上述藥材，煲 30-40 分鐘後隔渣留汁。
3. 梨汁連同冰糖放入煲中，細火煮至濃稠，待溫後加入蜂蜜收拌勻，冷卻後裝入玻璃瓶即可。
4. 每次取 15g 膏，早晚各一次，可以溫水沖服。

應用：

用於燥熱傷肺，或肺虛久咳、咳嗽氣短、痰少而黏，難以咯出，咽乾、乾咳、兼有煩渴、大便秘結等。秋梨 1 稱為雪梨，生津潤燥、清熱化痰。款冬、百合、麥冬，潤肺、上咳、化痰，川貝泄熱化痰。

注意：脾胃虛寒、易腹瀉者不宜飲用。

風熱咳嗽類：桑菊杏仁茶

功效：疏散風熱止咳

材料：桑葉 10g 菊花 10g 杏仁 10g

做法：

1. 把材料沖洗一下
2. 加入 400ML 水，文火煎茶 30 分鐘後溫服。

應用：適合風熱犯肺出現咳嗽、咽乾咽痛，咯痰不爽，痰稠，身熱汗出，鼻流黃涕，口渴、頭痛、惡風等症狀。

注意：風寒咳嗽、怕風加重者忌用。

清肺化痰止咳類：龍脷葉川貝湯

功效：清熱潤肺、化痰止咳

材料：枇杷葉 20g 龍脷葉 20g 陳皮一片 川貝 20g 南北杏 20g 瘦肉 300g

做法：

1. 先把材料沖洗備用。
2. 瘦肉切塊洗淨汆水備用。
3. 用八碗水燒滾，加入以上材料和瘦肉文火煲 1.5 小時後即可飲用。

應用：適合外感風熱後咳嗽未清，出現口乾、咽燥、痰少咳嗽，咽癢的情況。

注意：風寒咳嗽、陽虛體質不宜合。

溫肺止咳類：北耆鱈魚肉湯

功效：溫肺補氣、化痰止咳平喘

材料：北耆 20g 鱈魚肉 300g 南北杏 20g 川貝 20g 生薑 3 片 陳片 2 片

做法：

1. 先用薑片 1 片把鱈魚肉切件氽水備用。
2. 準備 8 碗水煲滾，加入以上材料，煲 2 小時後調味後即可飲用。

應用：用於外感後久咳不止，遇冷後、冬季受寒後連咳不止，哮喘舒緩期人士合適。

注意：陰虛咳嗽不合適。

溫肺化痰類：薑汁杏仁茶

功效：溫肺化痰 潤肺止咳

材料：生薑 30g 南北杏 30g

做法：

1. 把生薑洗淨後，把生薑搗出汁液。
2. 南北杏磨碎後加入 1L 水煲滾，隔除渣後，加入薑汁文火煮 10 分鐘，待溫可服。

應用：可用於寒飲犯肺的咳嗽清痰白沫，怕冷惡風，易咳易喘者。

注意：陰虛火旺者不合適。

虛喘證：黃耆胡桃母雞湯

功效：補肺益氣固腎

材料：參鬚 20g 合桃肉 20g 母雞 1 隻 南杏 20g 陳皮 1 片

做法：

1. 先用母雞去皮、去腳，洗淨切塊氽水備用。
2. 把其餘材料洗淨備用。
3. 準備八碗水煲滾，把以上材料加入，水滾後轉小火，煲 2 小時後調味飲用。

應用：肺氣不足出現氣短不足，咳聲低弱、神疲懶言、食少、面白，易感冒、而咳嗽加重，易病久不癒。

注意：痰濕、黃痰，外感者不合適。

虛喘證：蟲草豬肺湯

功效：補腎納氣

材料：豬肺一個 合桃 20g 冬蟲夏草 20g 陳皮 1 片

做法：

1. 先用水及生粉徹底沖洗豬肺至乾淨，把豬肺切成塊件，用薑水氽水備用。

2. 把肺塊和其他材料放入燉盅內，加入 3-4 碗水，隔水蒸 2 小時以上即可。

應用：適合肺腎兩虛、腎不納氣的患者，容易出現喘證，神疲氣短，面青唇紫，汗出肢冷者。

注意：每天飲用 2 次，7 天為一個療程，最少 3 個療程。

潤腸通便食療保健

潤腸通便食療是以引起腹瀉、潤腸、促進排便的藥物和食物做成的，有通臟瀉實的作用。

本類食療宜空腹服用，但長服會傷胃氣、病癒即止，不宜過食，在食用潤腸通便的食療時，也應飲食清淡，少食不易消化之食物。年老體弱、月經期、產前產後要慎服此類食療。

實秘：松子仁粥

功效：潤腸通便、滋陰

材料：松子仁 30g 白米 100g

做法：把白米及松子仁浸泡約 3 小時後，加入適量水煮成粥後早晚服用。

應用：性味溫、甘，入肝、肺、大腸經。松子內含有大量的不飽和脂肪酸，有滋陰潤肺、潤肺生津、滑腸通便，經常食用松子仁的老弱人士可以鶴髮童顏，潤膚美容，延年益壽。

注意：脾虛大便溏薄的人不宜。

實秘：決明子蜂蜜茶

功效：泄熱通便、潤燥滑腸

材料：生決明子 20g 適量蜂蜜

做法：

1. 先把決明子搗碎，加入水 300-400ML，煮滾約 10-15 分鐘。
2. 待溫後加入蜂蜜攪勻後當茶飲用。
3. 可以早晚飲用。

應用：

適合熱病後出現燥熱症，大便乾燥不通的症狀。或肝火上炎、目赤腫痛、頭痛眩暈、小便短赤，舌紅苔黃之人士。也非常適合患有高血壓兼有老人腸燥便秘之人士。

決明子富含油脂而質潤，上清肝火，下潤大腸，蜂蜜潤燥通便，兩者合用，功效倍增，作用平和。

注意：決明子生用，清熱通便效果好，多打碎用，更容易釋放有效成份。但決明子不可大量使用，以免劇瀉。

虛秘：黑芝麻杏仁露

功效：養血潤燥

材料：黑芝麻 100g 杏仁 60g 大米 100g 蜂蜜 30g

做法：先把以上材料浸泡，磨成糊狀，煮熟後去渣待溫後，加入蜂蜜攪溫服。

應用：

適合於陰血不足出現大便乾結、面色晄白、心悸氣短、健忘、頭暈目眩、唇色淡的人士。

注意：使用南杏，味甘而油份多，無毒。

熱秘：火麻仁杏仁飲

功效：清熱理氣、潤燥通便

材料：南杏 10g 火麻仁 10g 栗子 30g 黑芝麻 15g

做法：

1. 先把栗子煮熟去殼，把栗子砸碎備用。
2. 杏仁、火麻仁、黑芝麻砸碎備用。
3. 上面材料加入砂鍋，加 500ML 水煮約 20-30 分鐘，隔渣後取汁即可溫服。

應用：適用於氣滯便秘的人士，出現胸脅痞滿、腹脹腹痛、食少納呆、大便秘結、苔白厚膩。又適合肺燥津虧、乾咳勞嗽、少痰或無痰、痰中帶血，或老年人日常保健。

日常 養生

《居家百子櫃》第廿集

止咳化痰、潤腸通便食療保健| 節氣：處暑

火麻仁潤腸通便，杏仁可以潤肺通便理氣，板栗性味甘溫，具有益氣健脾、補脾益胃的作用。黑芝麻補益肝腎、滋陰補血。

注意：火麻仁份量不可過量。