

[芳姐保健湯餸](#)

歡迎各方好友到訪,分享食療心得.

Archive for [家常食療](#)

[預防秋燥—養陰潤燥湯](#)

By 芳姐 (十月 10, 2014 at 3:21 下午) · Filed under [家常食療](#)



已是10月天,但天氣仍然熱,不過到底是深秋時分,人體容易受秋燥影響而出現咽乾喉涸、唇乾、皮膚乾燥甚或乾咳等症狀,宜用有養陰潤燥的湯水來作調理.

雪梨、馬蹄清潤多汁,配合麥冬,蘆根及無花果這些有清熱潤肺作用的材料煲湯,對預防秋燥入侵很有幫助.

用料是: 雪梨 2 個,馬蹄 6~8 粒,麥冬 5 錢,蘆根 5 錢,無花果 4 粒.

做法: 雪梨洗淨,去核;馬蹄去皮洗淨;麥冬等浸洗;將全部材料放入煲內,用 6 碗水煮 1 小時成 3~4 碗即成.

~ 小貼士: 此湯鹹甜皆宜,全家可飲.作為甜湯可加冰糖;如作家常保健湯水,可加瘦肉或豬展同煮.對肺燥影響出現便秘都有益處.

清熱降火—菜乾紅蘿蔔蠔豉湯



立秋後早、晚有點秋涼感覺,同時秋天天氣中缺乏水氣的濡潤,人們的皮膚會較乾燥,亦較容易感受燥熱病邪而發病.故踏入秋季要多飲用具有滋陰清熱,涼潤降火之湯水或糖水作調理.

木瓜雪耳無花果糖水;杏汁豬肺湯等都很適合現時天氣服用.今天我用有機菜乾,配合紅蘿蔔,南北杏,紅棗及蠔豉煲個滋潤湯水,嫌未

夠鮮味,加了點瘦肉同煮,有潤肺燥,清肺胃熱,滋陰降火等作用,是清而不寒,清而滋潤的湯水,合全家老少作家常保健湯水.

用料是: 白菜乾兩,南北杏 1 兩,紅蘿蔔 1 個,紅棗 6 粒(或無花果 4 粒),蠔豉 6 隻,瘦肉 4 兩.

做法: 蠔豉浸洗,紅蘿蔔去皮,切塊;菜乾浸洗;將全部材料放入煲內,用 10 碗水煮 2 小時成 4~5 碗即成.飲湯吃浸料.

小貼士: 蠔豉有滋陰降火及養血等作用,對陰虛火量者,尤其是更年期婦女最為適合,有助舒緩潮熱、津液不足、皮膚粗糙等毛病.

[防腦力衰退一節瓜蠶豆黃豆蠔豉排骨湯](#)

By 芳姐 (八月 9, 2014 at 8:56 下午) · Filed under [家常食療](#)



<http://www.healthy-food.hk>

據研究指出，無論成年人或幼兒，需多吸收富含酪氨酸的食物。酪氨酸是一種氨基酸，它有調節情緒，刺激神經系統的作用。人體如缺乏這種物質，就容易出現精神不振、腦力衰退，以及對壓力產生無力感，還可能出現低血壓、慢性疲勞、新陳代謝緩慢，甲狀腺功能衰退等問題。

富含酪氨酸的食物有很多，如牛奶及牛奶製品、牛肉、豌豆、黃豆、蠶豆及各種豆類製品、菠蘿、番茄、香蕉、無花果、蠔鼓、鮑魚、海魚等。日常不妨多食用這類食物。今天就推介一款富含酪氨酸的湯水，有助預防腦力衰退。

用料是：節瓜 1 個，蠶豆乾兩，黃豆 1 兩，蠔鼓 2 兩，生薑 2 片、無花果 3 枚，排骨半斤。

做法：排骨出水；節瓜刮去外皮，切塊；其餘材料浸洗；將全部材料放入煲內，用 8 碗水煮 2 小時成 4 碗，全家可服，飲湯吃湯料。

小貼士：此湯鮮甜美味，老少皆宜。但蠶豆症、腎病及焦慮症人士不宜服。

美味甜品—地瓜圓



今天不用教課,有點閒情製作甜點.雖然年紀漸長不宜吃太多甜食,但偶然吃些甜品,只要不是太甜,能增加不少生活情趣.

番薯又稱地瓜,街市的番薯品種又多又便宜,我買了淺黃色及紫色兩種,一袋才 6 元,買回來後隔水蒸熟,配些生粉、番薯粉搓勻,切細細粒,投入開水中煮至浮起即可供食,配些糖薑水一齊食更美味。

番薯能健脾、補虛、益氣,尚有預防腸癌,預防心血管病的作用.番薯含鉀量高,屬鹼性食物,常食有助保持血液的酸鹼平衡。

材料: 不同色番薯各 1 個(約 150 克),生粉、薯粉各 15 克,砂糖 3 茶匙。

做法: 先將番薯去皮蒸熟,壓成茸,加糖搓均;生粉、番薯粉用篩篩走粗粒,加少許開水搓揉,待稍溫,分兩份分別加入不同顏色的番薯茸中搓揉,搓成長條狀然後切粒.燒熱水,將切成粒的地瓜圓投入,煮 2 分鐘左右浮起即可撈出.食時加入糖薑水即可供食。

小貼士: 想地瓜圓口應軟糯有咬口,必須搓揉多幾次,次數越多越柔韌.熱食、冷食均可。

小啓: 各位陪月班的同學,沙田文禮路 9 月中開始將會開辦一個以中醫概念為主的[健康食療班],將由我負責教課,有興趣的同學可以去明愛位於文禮路的中心查詢有關課程,總共 10 堂課,一星期一堂,每堂課 3 小時,上午上課。

消食化痰—黃皮



菜檔現時有黃皮賣,圓身淺黃色者味甜;雞心形皮色深者味較酸,但如作食療,味酸者療效較佳.但我喜歡甜黃皮,將大粒的吃掉,細粒未夠熟者用鹽醃好,成爲鹹黃皮,對食滯胃飽脹,痰多咳嗽,喉嚨痛,妊娠嘔吐等都有幫助.

醃製方法簡單,將黃皮一粒粒剪下,洗淨,放在陽光下吹曬一天,然後用玻璃瓶,先放一層薄鹽在瓶底,上鋪一層黃皮,再放鹽…依此類推.

小貼士: 黃皮要揀完整無缺者來醃,醃後置陰涼處大約 4~5 個月可用.

消暑消熱一荷葉鮮蓮冬瓜湯



今天是小暑,天氣非常鬱悶,又時不時下驟雨,故有需要煲些消暑祛濕湯作調理.街市菜檔擺滿起白霜的老冬瓜,買冬瓜必定附送鮮荷葉一小塊,配赤小豆,扁豆,薏米煲排骨湯,就是一味應節靚湯.

我見菜檔有鮮蓮子賣,非常新鮮,故今天買了些鮮蓮子來煲冬瓜湯,配有機薏米,綠豆煲湯服,清香味美.

用料是: 老冬瓜 1 斤,鮮蓮子 2~3 兩,有機薏米 1 兩,綠豆 1 兩,鮮荷葉 1 小塊.

做法: 冬瓜切塊;其餘材料洗淨,用 10 碗水煮 2 小時成 4~5 碗,即可連湯料同食.

小貼士: 此湯健脾胃,消暑散熱,又富營養,且不寒不燥,老幼可服.
可作為日常清熱降火保健湯水.

牙齦出血—蓮藕雪梨瘦肉湯



有些人工作忙碌,經常要捱通宵,加上喜食香口煎炸食物,致胃火大熾,牙齦經常出血. 若能以湯水調養,可以免反覆發病.

蓮藕節有良好止血效果. 對人體各種出血症都有一定療效. 然而鮮藕節沒有供應, 反正菜市場現在有大量蓮藕供應,不妨用鮮藕(連節)同煲湯,有補脾益血的功效,也可以一家人同飲用.對胃熱,陰虛火旺人士都有幫助.湯料中加入雪梨和馬蹄,可加強清熱生津,潤燥下火之效. 再配一些瘦肉或西施骨同煮,令湯味更為鮮美.

用料是: 蓮藕(連節)1 斤,馬蹄 10 粒,雪梨 2 個,西施骨半斤. 加水煮約 2 小時即成.

~ 小貼士: 此湯對小兒鼻出血亦有療效.蓮藕忌用銅,鐵器,會令湯水變灰黑. 用瓦煲最理想.

健胃祛濕—薑棗薏仁茶



如果你發覺近日常感到疲倦，食慾欠佳，舌苔又厚，有可能是脾胃虛弱兼濕重，宜用些健脾祛濕食療，如雲苓、白朮、扁豆衣、澤瀉、粟米芯這類祛濕料煲水代茶飲。但如果同時伴有手脚冰凍，除了健脾祛濕外，尚要溫中和胃、祛走寒氣。

[薑棗薏仁茶] 功能健脾祛濕,溫中和胃. 對體質比較虛弱,脾胃不佳,面色萎黃,手脚冰凍人士很有幫助.

用料是: 生薑 5 錢, 紅棗(去核)20 枚, 淮山 5 錢, 薏苡仁 5 錢, 蓮子 5 錢。

做法: 將紅棗剝成茸; 生薑切片後搗碎; 淮山, 薏仁, 蓮子搗碎; 將全部材料分成 10 份, 放入獨立茶包袋內。 每次用沸開水沖泡一包, 焗 15 分鐘可飲用, 可沖泡至味淡為止。

~ 小貼士: 此茶可四季常服, 對習慣生冷飲食, 脾虛生濕人士最適合。 春、夏氣候潮濕更宜飲用此茶。 (製好的茶包宜放入雪櫃中)

健脾化濕—北芪茯苓祛濕湯

By 芳姐 (六月 1, 2014 at 4:12 下午) · Filed under [內分泌疾病/造血系統疾病](#), [家常食療](#)



各位網友, 明天是端午佳節, 祝大家節日愉快! 身體健康!

很多人長期工作緊張,吃飯時間又不足,致勞累傷脾,脾氣虛弱,不能運化水濕,濕濁內盛而致身體容易出現浮腫.今天便介紹一味健脾化濕湯水給大家,如果日常容易神疲乏力,面部或四肢浮腫者,可參照以下湯方作調理。

主要材料是北芪、茯苓、澤瀉和紅棗,北芪用量要重一些.北芪有促進細胞生長,增強人體免疫力,延緩衰老等功效.茯苓、澤瀉能健脾、利水、滲濕;配合北芪同用,則既能健脾化濕,更可有效提升身體抗病能力.對甲狀腺腫、慢性淋巴甲狀腺炎、甲狀腺功能減退者亦甚有幫助。

用料是: 北芪兩半至 2 兩,茯苓 1 兩,澤瀉 5 錢,紅棗 6~8 粒.

做法: 將材料浸洗;紅棗去核,用 5 碗水煮 1 小時成 2 碗即成.

~ 小貼士: 此湯可翻煲多一次.對氣短乏力,胃口欠佳,全身浮腫者很有幫助.但肝火旺盛者不宜.

[肝腎陰虛—淮杞鮑魚雞湯](#)

By 芳姐 (五月 21, 2014 at 2:48 下午) · Filed under [保護視力/耳、鼻、喉疾病](#), [家常食療](#)



鮑魚是名貴海產之一,肉質細嫩,鮮而不膩,營養豐富,故售價越來越貴。

鮑魚的肉和殼都有食療價值,鮑魚殼又稱[石決明],是治療目疾的要藥; 鮑魚肉味甘,鹹性平,能滋陰清熱,養肝明目。適用於肝腎陰虛,骨蒸勞熱,及肝血虛,視物昏暗等症。

[淮杞鮑魚雞湯] 對肝腎陰虛所致的頭暈目眩,眼部乾燥,耳內鳴響,掌心作熱,夜間口乾,腰酸腿軟等症均有療效。

用料是:急凍鮮鮑 1 隻, 有機走地雞胸肉 6 兩, 淮山 1 兩, 杞子 4 錢, 紅棗(去核)8 枚, 生薑 2 片。

做法: 急凍鮮鮑解凍後去腸頭,洗淨出水; 雞肉出水; 淮山,杞子,紅棗浸洗; 將全部材料放入煲內,加水煮約 3 小時即可連湯料同食。

~ 小貼士:鮮鮑必須整隻投入湯中煲煮,煲完湯後整隻撈出切片食用,仍然很鮮味。如切片後煲湯,肉質會非常韌。