

夏天食療着重去心火解暑熱

林道儀中醫師 香港註冊中醫師及香港註冊護士

西曆 5 月 5/6 日前後，農曆立夏表示夏天的開始。中醫認為“立夏”之後陽氣上升，氣溫漸升，如多吃油膩辛辣的食物，會造成身體內外皆熱，出現“上火”的痤瘡、口腔潰瘍、便秘，甚至容易煩躁不安，易發脾氣等表現。所以，“立夏”以後，要多吃豆制品、雞肉、瘦肉等補充營養；蔬菜、水果、粗糧等，以增加纖維素、維生素等。

清補兩湯：健脾益氣，清熱利濕

- 材料：生、熟薏苡仁(薏米)、沙參、玉竹、淮山、蓮子、乾百合 各 30g 瘦肉 500g

- 做法：

1. 所有材料洗淨，生熟薏米、蓮子及淮山先用清水浸 30 分鐘；瘦肉切件出水。
2. 燒開水，下所有材料(連浸水)，水滾用慢火煲 1 個半小時，下鹽調味即可。



木瓜養顏湯：滋陰潤肺，化痰通便

- 材料：木瓜 250g 紅蘿蔔、粟米各 1 根 南北杏 各 15g 雪耳 2 朵 瘦肉 500g

- 做法：

1. 所有材料洗淨，木瓜、紅蘿蔔、粟米切件；雪耳以水泡發，去蒂分小份；南北杏用水浸 30 分鐘；瘦肉切件出水。
2. 燒開水，下所有材料(連浸水)，水滾用慢火煲 1 個半小時，下鹽調味即可。

癌症病人欲查詢有關的飲食營養的資料，歡迎致電 3921-3777，與本會「癌症家庭支援計劃」的註冊護士、社工詳談，助您走出困境。服務費用全免。

感謝 區軼群先生 借出攝影作品。