



山楂消暑湯

口蘇圓圓中醫師

大

熱天時，只要走幾步路，行行樓梯便已汗流浹背，為了補充失去的水份，大人小孩總愛呷一口清涼透心的冰凍汽水。可是，這些加工飲料往往只能解一時之渴，要消暑又解渴，豈及得上媽媽煲的老火靚湯呢？

說到消暑祛濕，夏天最多人煲的自必是冬瓜荷葉祛濕湯。若想增加食慾，又或消脂肪，可嘗試以下的山楂消暑湯，酸甜醒胃，最受小朋友歡迎。

山楂消暑湯（1人份量）

材料： 山楂五錢、麥冬四錢、白芍三錢，瘦豬肉二兩（去脂肪），素食者可去肉；煲好後加糖即成，或以蜜棗4粒同煲味道更甜。

功效： 清熱、生津，夏天工作多流汗者更佳。

麥冬：益胃生津；

白芍：平肝性酸甘微寒、泄熱；

山楂：消滯開胃消脂肪。

煲法： 慢火煲至瘦肉脍熟便可，需時約1小時。

