



老黃瓜清熱湯

助排泄、降膽固醇、Keep Fit減肥

口蘇元元中醫師



老 黃瓜、老黃瓜，又老又皺皮，媽媽卻最愛煲老黃瓜湯。

每屆夏季，總見菜市場堆滿粗壯肥大的老黃瓜。據說它能清潤肺胃，潤而不寒，能清夏秋之餘熱。其實，黃瓜即南方人稱的青瓜，可促進腸道中食物的排泄和降低膽固醇，亦能抑制糖類變成脂肪，有助減肥，實為KEEP FIT的健康燻菜。

老黃瓜湯 (1人份量)

材料：老黃瓜一個、白扁豆一兩、赤小豆五錢、乾荷葉三錢。

功效：清熱、解暑、減肥。

老黃瓜：即熟透之大黃瓜，性味甘寒，清熱利水、解毒消炎。

白扁豆：即扁豆，性甘微溫，能和中下氣，清暑健胃，適用於暑濕、嘔吐、腹瀉之急性胃腸炎。

荷葉：味微苦，性甘平澀，消暑、減肥、消脂。

煲法：將材料同置於煲內，加水煲至脛，成湯水即可飲用，約需時1個半小時。

* 豆類可預先浸水半小時才煲，老年人用時可加陳果皮一角。若想增添鮮味，亦可加入瘦肉同煲。