



降血壓雪羹湯

清熱解毒，降壓利尿，止熱咳

□蘇元元中醫師



以 雪白馬蹄製成的馬蹄糕、馬蹄露、竹蔗茅根馬蹄水相信是很多人心中的美食。其實，馬蹄除可食用外，亦可作藥療，既能解毒清熱，更有助降壓利尿；再配以海蜇，對高血壓及慢性咳嗽患者均有療效。

雪羹湯 (1人份量)

材料：荸薺（即馬蹄）五個，海蜇頭二兩。

功效：清熱、化痰、消積、降脂。

可用於小兒積滯，對成人高血壓有降壓作用。海蜇與馬蹄均有清熱、化痰、消積作用；海蜇更能擴張血管，有助降血壓，更具消脂減肥之效。

煲法：慢火煲至海蜇頭熟即可，約需個半至兩小時。

* 先將馬蹄洗乾淨批皮，並用刀背拍扁，以便湯水更入味。另海蜇頭需用清水浸洗多次，以沖走沙泥及鹹味。

編者按：馬蹄亦可作水果生吃，編者就常常將生馬蹄去皮，洗淨後，過一過鹽水，一個一個地放入口吃，既富口感又清爽甜美。