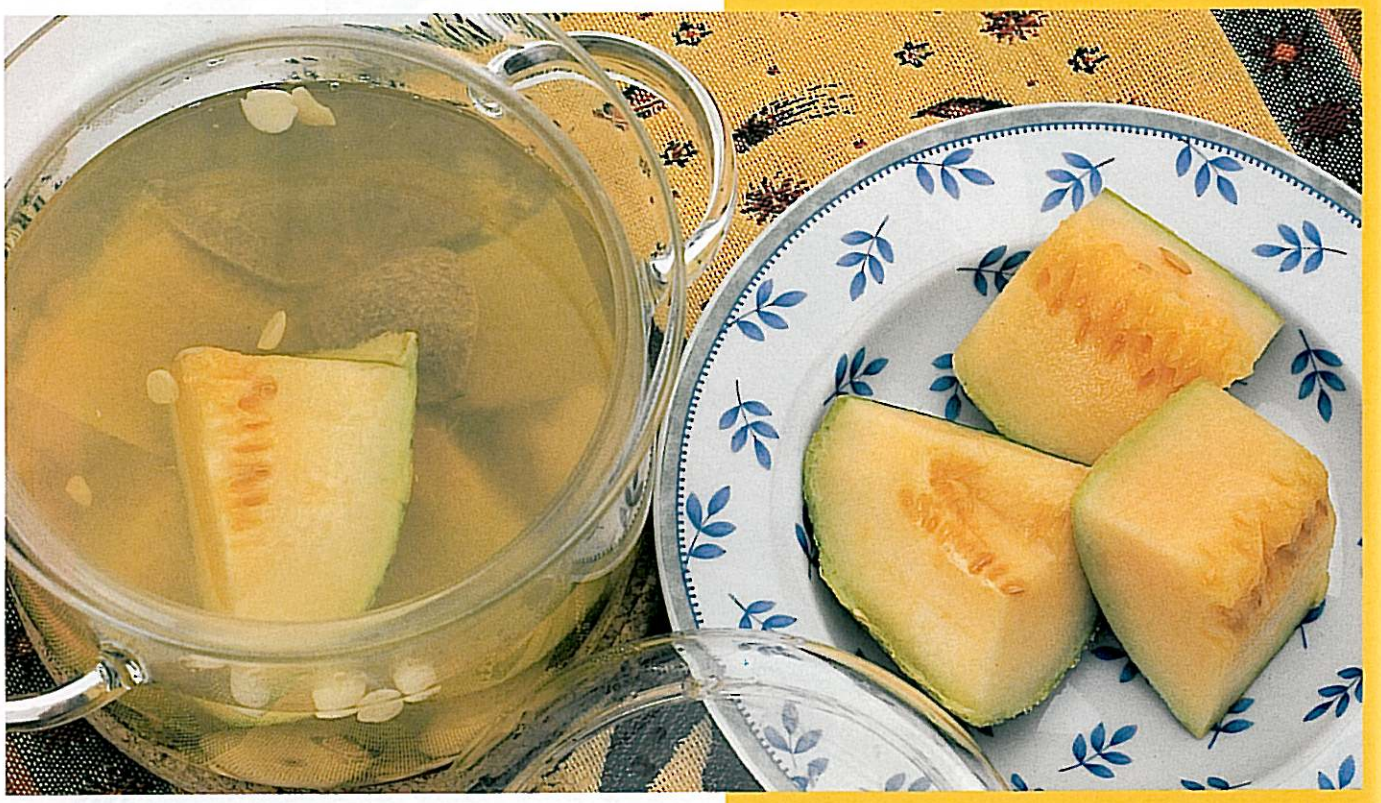
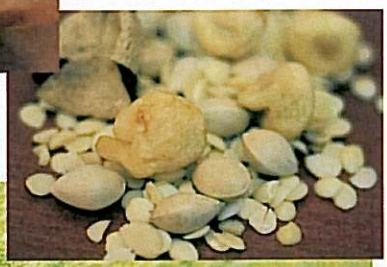


哈蜜瓜滋陰湯

潤喉止咳、滋潤肌膚

口蘇元元中醫師



近日天氣乾燥，喉頭總有點乾涸，雪梨煲湯當然不能缺少，其他生果也可一試。今期介紹的哈蜜瓜湯除有陣陣瓜香外，還有滋陰潤肺的功效，最適宜秋冬飲用。

哈蜜瓜滋陰湯 (1人份量)

材料： 哈蜜瓜一磅、銀杏兩半、大南杏五錢、陳皮一角、豬腩一只或瘦肉四両、無花果兩個

功效：

哈蜜瓜： 性味甘寒，能滋養肺肝；體寒、胃寒者生食不宜太多，但煲湯則十分滋潤清補，為秋冬潤肺滋陰佳品。

白果： 性味甘、苦、平、澀，有溫肺益氣、滋養、固胃、補肺之功，是一種止咳平喘藥，多用於肺病咳嗽及老人體質之哮喘。白果雖有小毒，但煲煮後氫化物的毒性會消失。

大南杏（甜杏）： 潤肺潤大腸，滋養緩和，適用於咽乾、喉涸、乾咳。

陳皮： 辛溫助行氣。

煲法： 先將哈蜜瓜洗淨，去核去蒂留皮，把豬腩或瘦肉拖水，去剩餘脂肪，銀杏（白果）則去硬殼及紅衣，南杏去衣。先把備用之水煮沸並放下所有湯料，煮沸後改以文火煲2小時，放適量鹽調味（所放水量因各人飲湯量而定，約5碗）。

此湯適用於秋冬季節，含大量果糖、果酸及蛋白質，老少皆宜，素食者可不加肉食效果相同。