



補腎益陰湯

健脾、化痰、降脂

□ 蘇元元中醫師

夏

去秋來，香港地處亞熱帶地區，雖然白露已過，秋分卻未到，正是暑熱雖去，秋涼尚未至。此時用

補，只適合滋陰補腎精，大溫大補尚未宜，故以補腎益陰湯公諸同好。



用料：黃精七錢，山楂四錢，麥冬四錢，蠔豉五隻，豬脷四兩。

胃酸過多者，山楂宜減半份量；痰多濕盛者，可加陳皮 1/3 個。

煲法：將全部用料洗淨，用水十碗左右（或隨意）先放下所有藥材，以武火煮沸後放入蠔豉及肉，用文火翻沸後煲 1 1/2 小時至 2 小時，加鹽調味，佐膳用。

功效：黃精性味甘平，補肺氣、益陰補脾，《本草綱目》認為黃精能「補諸虛，填精髓。」實驗證明能防止動脈硬化及脂肪肝。山楂性味甘溫，與之相配更能消血脂，活血化痰，化飲食，消肉積，降血壓及降血脂。麥冬性味甘寒，益陰生津，清心除煩潤肺，適合秋燥天氣飲用。蠔豉為低脂海產，性甘鹹，滋陰降火，補腎益精。豬脷或瘦肉除有豐富營養外，亦是使湯味鮮美之佐膳食品，健脾開胃。

此湯適合高血脂或肥胖者、高血壓、脾腎陰虛內熱者。秋燥將臨，常覺頭暈頭痛、口渴體倦、失眠心煩者皆宜飲用。