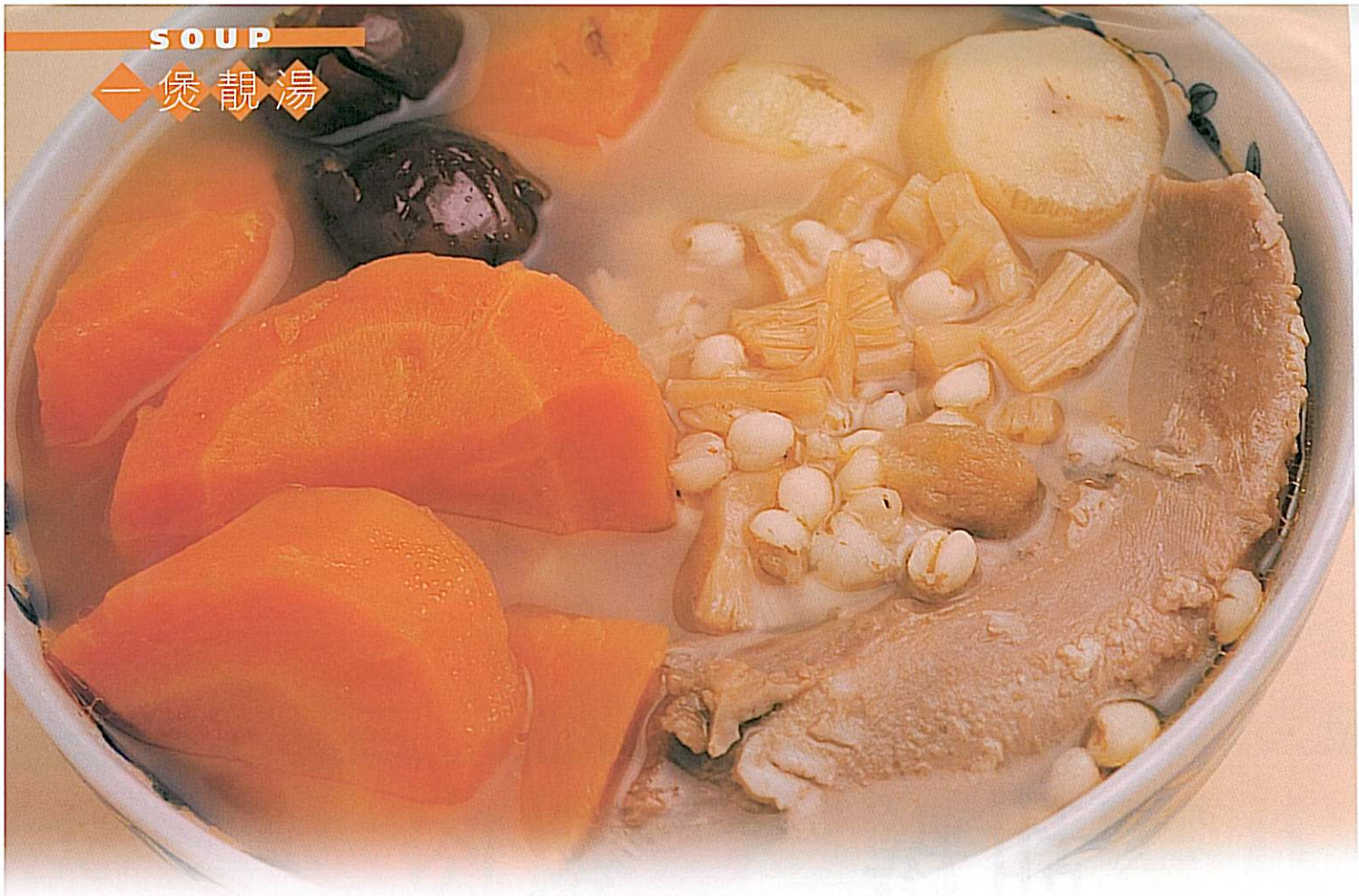

紅蘿蔔馬蹄煲豬腩

清熱解毒　補血養陰

口 蘇元元中醫師

時值春夏之交，陽光、雨水、潮濕交替而無規律地出現，正是萬物滋生之際，細菌病毒宜於生長。因此，此季節宜生傳染病，尤其小兒水痘、流行性感冒等亦應時而生，為防病必須注意身體調理，尤其小兒提高免疫能力，要保持身體良好狀態，陰陽平衡，除不過吃生冷及燥熱油炸等食物外，清理臟腑、保持排泄功能良好、補血養陰，也是此時防病之要領。本方能清熱解毒、補血養陰，保持二便通暢，從而提高人體免疫抗病功能，及防治小兒水痘發生。

用　料： 豬腩一條（或瘦肉五両），瑤柱二両（或隨量），紅蘿蔔十両（兩個），馬蹄半斤，生薏米一両，紅棗十枚。

方　法： 豬腩用沸水燙後刮淨，並去除附着的脂肪。紅蘿蔔削皮洗淨，切成大三角塊；馬蹄去皮去蒂，洗淨拍裂；瑤柱、薏米、紅棗洗淨，紅棗去核。用十二碗水煮沸，放入所有材料，大火煲滾後，以中火再煲20分鐘，改用文火再煲1 $^{1}/_{2}$小時，加適量食鹽調味飲用。

功　效： **清熱、利水、滋潤臟腑。**

豬腩含蛋白質及多種消化酶及甙類、氨基酸、鈣、磷及鐵，能補益氣血，滋補助消化。瑤柱含蛋白質、碳水化合物、鈣、磷、鐵、碘和硒，能滋陰潤燥、散結消腫；紅蘿蔔含皂甙、糖類和多種氨基酸、維他命，能養陰補氣，明目養肝；馬蹄含多醣類、甙類和荸薺素，能增液養陰，清肺解血毒；生薏米有利尿、排毒及祛濕作用，補脾健胃，滋潤腸腑。本方誠是春夏排毒防病的好湯劑。

注　意：腹瀉病人慎用