



清熱消暑湯

生津止渴 祛濕清熱

□ 蘇元元中醫師

夏日炎炎，每因戶外活動出汗，使體內水份流失，津液不足引致口渴失水，嚴重者更易誘發中暑。為確保體液在流汗後散失之餘，能得到及時補充，及防止日間勞動而失水、中暑，日常必須以生津補液、祛濕清熱的湯水補充。

西洋參扁豆冬瓜湯，適合香港及南方夏季潮濕的氣候飲用，老少皆宜。



用料：西洋參五錢、冬瓜一斤、炒扁豆二兩、生薏仁一兩、陳皮一角（可加豬脷一塊或生魚半斤，素食者免）。近大、小暑期間，可加鮮荷葉一塊，尿少而黃赤者加赤小豆二兩。鮮西瓜翠衣可代替冬瓜（即西瓜紅色瓢肉外青色部分，可連外皮使用，清熱解毒、祛暑、利咽喉腫痛，效果良好）。

方法：冬瓜洗淨後切大件；扁豆及陳皮浸洗；西洋參切厚片。水隨意（約10碗以上），煲滾後放下用料，以中火煲3小時後，轉稍慢火煲1 1/2小時。荷葉後下（荷葉約煲1小時）。

功效：清熱消暑，生津止渴，利尿祛濕，防治中暑。

西洋參味甘，微苦，性涼，有益氣生津，滋陰清熱，解煙酒毒。冬瓜性味甘，淡涼，有解暑清熱，消痰利尿及排毒作用。扁豆健脾，和中，化濕；赤小豆清利濕熱，利尿解毒。生薏仁性味甘淡，微寒，能利水滲濕，健脾消暑，清熱利尿，治熱淋，並能降血糖，防糖尿病。陳皮味苦辛溫，行氣健脾，祛濕化痰。