

冬

天來臨，秋後宜進補，滋陰兼養血，氣血同補更合時宜。我多次介紹滋陰補腎益精血之湯方，是因香港人工作繁忙，思想緊張，在目前的經濟環境下，身心都出現很大的壓力，而且失眠及易患神經衰弱者眾，提倡補而不燥、調養身心，是我每天從診症病人中得到的總結，加上香港空氣污染嚴重，外來壓力大更應舒緩內壓，這就是調理精神，故滋陰調理脾胃比溫熱助陽補氣更優勝。

鮑魚、杞子、蓮肉湯是滋補肝腎、益精明目、安神足智的優質佐膳方。

**用料：**新鮮有殼鮑魚仔6隻、老雞半隻（或雞殼1至2個，隨量）、枸杞子5錢、蓮子肉1兩（煩燥者最好使用湘蓮，去皮連心）、太子參5錢，生薑一大塊（需拍裂）。

**方法：**鮮鮑魚仔連殼用刷洗淨其殼，老雞洗淨，杞子浸洗，其他材料以清水浸洗乾淨。放清水適量（10碗左右）放入全部材料，以武火煮沸後改用文火煲3小時放鹽調味。

**功效：**滋補肝腎，益精明目，舒緩精神。適合肝腎陰虛、精神疲勞、腦力勞動、用神過度而致失眠、眼花、工作時間過久則視物模糊、耳鳴、耳聾、腰痠腳軟、口渴、潮熱、遺精者，此湯方既補肝明目，又能固精補腎，適合各年齡人士飲用，尤適合肝腎陰虛的都市白領一族。

鮑魚含豐富蛋白質、脂肪、無機鹽，是滋陰補腎、清虛熱之滋補佳品，連殼齊煲更有清肝明目、養心安神、除煩，舒緩精神壓力之效，藥學上稱為「九孔決明」，即「石決明」，連殼使用效果更佳。湯後肉可食，不影響其味而大增其效，配杞子更能養目神，對視物不清、目睛乾澀有療效，為治療久視昏暗的要藥。蓮子肉健脾固腎，收斂益精，對腎虛脾弱之遺精有治療作用。太子參是清熱補氣的常用中藥，補而不燥，適合秋燥空氣污染嚴重時，有補氣清肺作用。老雞能祛風、補腎益精，對氣血不足者更佳，能補虛暖胃，強健筋骨。

此湯有促進細胞新陳代謝、調整人體陰陽、調理內分泌平衡、延緩細胞衰老的作用，補血養精、益壽黑髮、悅顏減壓，不失為優質補品。

**注意：**體胖、濕盛、多痰者不宜飲用。



## 鮮鮑杞子補肝湯

滋補肝腎 舒緩精神

□ 蘇元元中醫師

