



補而不燥 羊肉當歸湯

□ 蘇元元中醫師授徒 梁美玲中醫師

隨

着冬季的來臨，很多身體虛弱或血虛的人在晚上睡覺時，身體都不能溫暖，或者寒氣不斷由體內顫抖出來，但進補後又怕有燥熱、暗瘡或口瘡等現象出現，故現在介紹「補而不燥」的羊肉當歸湯給大家，就沒有此煩惱。

材料： 羊肉1斤，當歸頭5錢，海玉竹1兩，馬蹄12個（去皮），竹蔗3小節，杜仲4錢，蜜棗2枚，生薑3片。

方法： 先將少許油和生薑放入鑊內，爆香生薑後，再放入羊肉爆熟，然後用滾水拖去「膾」味，取出備用。把全部用料放入鍋內，加入清水適量，煮沸後文火煲2至3小時，調味可用。（份量供3至4人用）。

功效： 可用於體虛乏力，腰部酸冷，手足不溫，失眠心悸，怔忡健忘的患者。湯中羊肉含有豐富的蛋白質，少量脂肪，性味甘、溫、補血益氣，溫中暖腎。當歸性味甘微苦，既可補血又可活血。杜仲性味甘、溫，能補益肝腎，強壯腰膝，性質柔潤，溫而不燥，又可以安胎或適用於胎動不安的孕婦。

海玉竹性味甘平，功能養陰潤燥，健脾止渴。馬蹄性味甘寒，功能清熱生津除煩。竹蔗性味甘寒，清熱生津。生薑溫經散寒，健胃和中，又可去羊肉的「膾」味。此湯既可補血補腎，又可以作佐膳之用。

注意： 若孕婦服用此湯，必須去當歸而換黑豆1兩，既可補血，更可固胎養胎。