



椰子洋參燉白鴿

補而不燥、益氣生津

□ 蘇元元中醫師授徒
梁美玲中醫師

秋

冬季節，應該要進補。為免有人因進補而引起燥熱，如出暗瘡和生疥滋等症狀，現介紹一款補而不燥的湯水——椰子洋參燉白鴿。

材料：白鴿1隻，椰子2個，西洋參8錢，生薑2片，召實1兩，海玉竹1兩，蜜棗4枚，瘦肉半斤。

用法：

1. 白鴿剖淨斬件，去頭、腳及爪。
2. 椰子取椰汁，椰子肉切塊。
3. 將所有材料洗淨後，同放進燉盅內，燉3小時，調味可用。（4人分量，老幼皆宜）

功效：清補益氣生津，對於體質虛弱、早衰憔悴、面有雀斑、口乾舌燥、心煩渴飲之患者，最為見效。

白鴿功能補益氣血，強身健體，驅風除斑。椰子清潤止渴，含有豐富的蛋白質。西洋參又名花旗參，功能清熱，益氣生津，止渴除煩。召實去濕健脾、固腎。海玉竹是玉竹的一種，潤而不燥，可以止渴生津，舒筋活絡。生薑既可去白鴿的腥昧，又可使湯補而不膩，行氣驅風。 ☉

