

北芪泥鰍魚湯

補氣升陽
利水消腫

□ 梁美玲中醫師
蘇元元中醫師授徒

由

於缺乏適當運動，飲過多生冷飲品，或者天氣潮濕，而引起臉肌、腹肌、四肢肌輕微浮腫的症狀。現介紹一款消腫湯水：「北芪泥鰍魚湯」，有助消腫去濕。

用料：

赤小豆2兩半，北芪1兩，陳皮2錢，荷葉1兩，泥鰍魚1斤，蜜棗3枚，瘦肉半斤。

製法：

將泥鰍魚洗淨後，用生薑先燻去魚腥味，然後和其他材料放入煲內，用文火煲3小時。

主治：

水腫型的肥胖症，或身體四肢浮腫等症狀。

功效：

赤小豆功能清熱利水，散瘀消腫。北芪有補氣升陽祛濕，行氣消滯，固表止汗，利尿消腫等功用。陳皮功能理氣健脾，燥濕化痰。荷葉功能解暑清熱，升發脾陽，利水退腫。根據現代藥物分析，荷葉有擴張血管及降低血脂等減肥作用。泥鰍魚功能補中益氣，祛風利濕，消腫去瘀，在民間被視為活血補品。☑