

文·澳門中醫學會副會長 譚嗣根醫師

學生 保健 靚湯

雪梨海蜇豬脰湯

眾所周知：“醫食同源。”人們因為天氣乾燥的時間長，或者吃多了燒烤或者辛辣的食物，就會燥熱傷肺，出現肺燥咳嗽，口乾咽痛，痰少而黏稠，以致聲音嘶啞等一些不舒服的情況。

茲此向大家介紹“雪梨海蜇豬脰湯”。此湯清潤味美可口，一連飲用三、四天，便可以清熱祛燥，養陰生津，化痰止咳和健胃。

選用湯料

雪梨五個
海蜇皮二兩
南杏仁一兩
玉竹八錢
蜜棗二粒
豬脰半斤
生薑三片



煮法

- 將雪梨清洗乾淨，去掉味酸的心，切成幾大塊；
- 海蜇皮漂洗乾淨，切成細條狀；
- 豬脰放進沸水中，滾二分分鐘撈起，沖洗乾淨，除去膾味，使煲出來的湯味更加清甜；
- 又把已經洗乾淨準備好的全部湯料，放入湯鍋內，加清水適量，用文火煲兩個小時後調味，即可供佐膳。

湯料功效簡介

“雪梨海蜇豬脰湯”中之雪梨味甘微酸性涼，清熱養陰，潤肺化痰，善治燥咳。南杏仁(又稱甜杏仁)味甘性平，功效滋潤肺燥，止咳順氣，潤滑大腸，使得大便通暢。海蜇皮(又稱水母)味甘、鹹而性平，清熱化痰，潤燥滑腸，減少大便內致癌元素和其它有毒物質在腸內因停留太久而被吸收傷害身體。玉竹味甘性平，滋陰潤肺，多用於肺燥咳嗽，乾咳，痰稠和津傷口渴等。豬脰味甘、鹹而性平，滋陰潤燥，潤澤肌膚，增強體質。蜜棗味甘性平，功效是清潤祛燥，養胃生津。生薑味辛性溫，驅風健胃，止嘔吐，解多種毒素，調和湯味使到煲好的湯水更加平和，清潤而不膩滯。

特此叮囑

- 一、如果肺寒涼、痰白清稀者和脾胃處寒、大便稀爛者，不宜飲用“雪梨海蜇豬脰湯”。
- 二、人的肺為嬌臟，在天氣乾燥的時節要多飲些清潤的湯水，日常也要補充足夠的水份，不吃煎炸辛辣燥熱的東西。