

保健靚湯——沙參核桃煲豬脷湯

文：澳門中醫學會副會長 譚嗣根

在澳門地區，秋冬季節天氣很清爽，但是空氣比較乾燥，青少年的幼嫩肌膚容易受到傷害，導致出現肌膚過份乾燥、粗糙或痕癢等情況。現在介紹「沙參核桃煲豬脷湯」給大家，本湯水有養陰、滋潤肌膚和明目益智等功效。



湯料（四人份量）：豬脷肉半

斤，沙參八錢，玉竹八錢，核桃肉一兩，枸

杞子一兩，蜜棗一粒，生薑一片。

煮法：先把豬脷肉洗乾淨，然後放入沸開水灼三分鐘，撈起，就可以清除羶味。又將其它湯料洗乾淨，連同豬脷一起放進湯鍋中，加入適當清水。先用猛火煮沸，然後用文火煮兩小時。調味後，各人隨量飲用。

湯料簡介：在「沙參核桃煲豬脷湯」中，沙參味甘、微苦、性微寒，可以養陰清肺，秋冬天氣善於調治皮膚乾燥、粗糙和痕癢皮炎等功效。核桃肉（又稱胡桃肉）味甘，性溫，可以溫肺、潤腸、補養氣血、滋養強壯和改善睡眠。核桃肉富含一種叫精氨酸的氨基酸能增強人體動脈血管的彈性，降低動脈硬化風險。玉竹味甘，性平，是養陰清補之食品，可以生津潤燥，保護肌膚。枸杞子味甘，性平，可以補血強壯，補腎益腦，多用於滋陰潤燥和補眼明目。豬脷肉味甘、鹹、性平，營養豐富，可以健脾滋潤，補虛長肌肉。蜜棗味甘、性平，能夠潤燥養津液，使湯味更加清潤。生薑味平，性微溫，可以驅風，止嘔和健胃，又可以調和湯味，對身體更加有益處。

叮囑：

- 一．「沙參核桃煲豬脷湯」性質比較平和，老幼皆宜飲用。但是，感冒發熱和咳嗽者不宜飲用。
- 二．在秋冬季節人們應該少食煎炸、咖喱和辣椒等燥熱或刺激性的食品，要多吃清淡健脾和滋潤養陰的食品，使到各人的肌膚有光澤，保持柔潤健美。
- 三．天天清潔是好習慣。但是，洗臉和洗澡過頻、狼力去搓或用水太熱都反而損害皮膚，容易感染皮膚病，使皮膚變得乾燥，出現痕癢不舒服。