

無花果

文：徐麗萍

南北杏豬肺湯

踏入深秋，天氣乾燥，早晚氣溫變化甚大，空氣中缺乏水分，容易引起燥咳。中醫認為外燥易傷人，肺臟調節全身之氣，最易受燥邪入肺，燥咳難停，口乾咽痛、喉癢、聲音嘶啞。此時，家常飲用湯水，多以豬肺煲湯，有助滋潤上呼吸道及養肺之效。

無花果南北杏豬肺湯，有潤肺清咽、健胃清腸、祛痰理氣的功能，為秋冬季節一家老幼皆宜的湯水。南北杏止咳潤肺；無花果富含有機酸和多種酶，可清熱潤腸，具有助消化、保肝解毒的功效，還有抗衰老的作用。

材料：

1. 豬肺一個；
2. 瘦肉四兩；
3. 無花果六枚；
4. 南杏三錢、北杏兩錢；
5. 陳皮一角。

製法：

1. 豬肺對準水喉將水灌入使之脹大，然後將豬肺內的水釋出來，需重複兩三次才能將豬肺洗乾淨。
2. 洗乾淨後切大件(煲湯後會縮細一半)，用滾水煲五分鐘撈起備用。
3. 瘦肉洗乾淨拖水；無花果洗乾淨切開兩份；南北杏、陳皮洗乾淨。
4. 用適量清水煲滾後，放入全部材料猛火煲滾，轉中火煲約兩小時左右，加鹽調味即可。

