



媒體報導

日期：2013年5月

資料來源：Baby Magazine 親子雜誌 - 時令食療 - 第110頁

標題：健脾祛濕 - 蓮藕排骨湯

資料由基督教家庭服務中心-銅鑼灣中醫健康中心註冊中醫師徐曉玲女士提供

時令食療 撰文◎莊倩敏 攝影◎周添淇 設計◎宋詠欣

基督教家庭服務中心
銅鑼灣中醫健康中心
註冊中醫師
徐曉玲

資料提供

健脾祛濕 蓮藕排骨湯

夏季來臨了！農曆四月稱為孟夏，而今年的五月五日就是立夏，立夏之後，肝氣漸弱，心火始旺，天氣開始炎熱，易出現精神萎靡、倦怠乏力、噁心胸悶、頭暈、食慾不振等一系列症狀，想精神一點，不妨多飲一些開胃湯水呢！

材料	
茯苓	一兩
扁豆	一兩
赤小豆	一兩
排骨	一斤
蓮藕	一斤
陳皮	一個
蜜棗	兩顆
鹽	少許

製法

- 1 排骨先汆水、蓮藕洗淨切塊備用；
- 2 所有材料放入鍋中，加十碗水用大火煲滾再轉細火煲六十分鐘，然後加鹽調味即成。

功效
健脾祛濕
理氣開胃

110 親子雜誌 234 • MAY 2013



夏季來臨了!農曆四月稱為孟夏，而今年的五月五日就是立夏，立夏之後，肝氣漸弱，心火始旺，天氣開始炎熱，易出現精神萎靡、倦怠乏力，噁心胸悶、頭暈、食慾不振等症狀，想精神一點，不妨多飲一些開胃湯水呢!

材料:

茯苓 (一兩)
扁豆 (一兩)
赤小豆 (一兩)
排骨 (一斤)
蓮藕 (一斤)
陳皮 (一個)
蜜棗 (兩顆)
鹽 (少許)

製法:

1. 排骨先氽水、蓮藕洗淨切塊備用;
2. 所有材料放入鍋中，加十碗水用大火煲至沸騰後再轉細火煲六十分鐘，然後加鹽調味即成。

- 完 -