



媒體報導

日期： 2013年7月3日(星期二)

資料來源： Baby Magazine - 時令食療

標題： 清熱解暑涼瓜湯

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提供

時令食療 撰文◎崔倩敏 攝影◎周涼涼 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

夏日炎炎，心火旺盛，易出現口乾口苦、頭暈胸悶、心慌乏力、大便乾結、小便黃赤等問題，**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**建議大家試試這個解暑的涼瓜湯，一家大小都合飲的！

資料提供

功效
清熱解暑
除煩止渴

材料

涼瓜	一斤	百合	五錢	●脾胃虛寒者可把涼瓜改為冬瓜 ●動脈硬化、高血壓、心臟病、出現低燒、上火食少、便乾者，可加入昆布海帶。
豬脊骨	一斤	芡實	三錢	
綠豆	半斤	玉竹	三錢	
淮山	五錢	白糖	一至兩匙	
蓮子	五錢	鹽	適量	

做法

- 1 綠豆洗淨用水浸泡十五分鐘濾出，豬脊骨汆水備用；
- 2 把所有材料放入鍋中加十碗水，用大火煲滾後轉小火煲約兩小時，最後加入白糖及鹽調味即成。 **Baby**



夏日炎炎，心火旺盛，易出現口乾口苦、頭暈胸悶、心慌乏力、大便乾結、小便黃赤等問題，**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**建議大家試試這個解暑的涼瓜湯，一家大小都合飲的！

功效

清熱解暑 除煩止渴

材料

涼瓜 一斤
豬脊骨 一斤
綠豆 半斤
淮山 五錢
蓮子 五錢
百合 五錢
芡實 三錢
玉竹 三錢
白糖 一至兩匙
鹽 適量

-脾胃虛寒者可把涼瓜改為冬瓜

-動脈硬化、高血壓、心臟病、出現低燒、上火食少、便乾者，可加入昆布海帶。

做法

1. 綠豆洗淨用水浸泡十五分鐘濾出，豬脊骨汆水備用；
2. 把所有材料放入鍋中加十碗水，用大火煲滾後轉小火煲約兩小時，最後加入白糖及鹽調味即成。

- 完 -

