



媒體報導

日期：2013年8月5日(星期一)

資料來源：Baby Magazine - 時令食療 - P.110

標題：花旗參水鴨湯

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◎南涼淇 設計◎宋詠欣

夏季養生既要注意健脾祛濕、清熱祛暑，又要固護陽氣，如果大家覺得熱到「燥燥地」，不妨試試花旗參水鴨湯，可以舒緩肝氣微弱，脾氣旺盛，易出現汗出過多，心煩口苦，睡臥不寧等虛火重而津液相對不足的一系列症狀喔！

功效
補養肺腎，益氣生津，寧心除煩

材料

花旗參	七錢
水鴨	一隻
杞子	三錢
桂圓肉	三錢
鹽	適量

製法
水鴨去除內臟汙水後放入鍋中，再放入花旗參、杞子、桂圓肉加十碗水，蓋上鍋蓋用大火煲滾後轉小火煲一個半小時，喜歡喝老火湯的人可轉小火煲兩至三小時，當然要注意適量加水，最後加入適量鹽調味即可。Baby

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

花旗參水鴨湯

110 親子雜誌 237 • AUGUST 2013



夏季養生既要注意健脾祛濕、清熱祛暑，又要固護陽氣，如果大家覺得熱到「燥燥地」，不妨試試花旗參水鴨湯，可以紓緩肝氣微弱，脾氣旺盛，易出現汗出過多，心煩口苦，睡臥不寧等虛火重而津液相對不足的一系列症狀喔！

功效：

補養肺腎，益氣生津，寧心除煩

材料：

花旗參 七錢
水鴨 一隻
杞子 三錢
桂圓肉 三錢
鹽 適量

製法：

水鴨去除內臟汙水後放入鍋中，再放入花旗參、杞子、桂圓肉加十碗水，蓋上鍋蓋用大火煲滾後轉小火煲一個半小時，喜歡喝老火湯的人可轉小火煲兩至三小時，當然要注意適量加水，最後加入適量鹽調味即可。

- 完 -