



簡易祛暑法

藥膳吃出你的清涼

文／中醫部婦科 醫師 楊育書

◆天生白虎湯

中醫稱「西瓜」為「天生白虎湯」，有清熱生津、解渴除煩之功。

適合面赤、身熱甚、鼻孔煽、口大渴、大汗出、脈大者。

直接食用或打汁飲用皆可，但一定要避免過冰、過量、過甜喔！

◆雪梨漿

大雪梨或大鴨梨1個，切薄片，用涼開水浸泡半日後，以乾淨紗布絞汁，一次服完，每日數次，可治熱病煩渴等症。

適合天熱口渴時，常常飲用。

◆三仁湯

綠豆、薏仁、杏仁、冰糖各適量，煎湯溫飲或涼飲。

適合身重疼痛、胸悶痰梗、口渴不飢、大便黏滯不爽者食用。

◆生脈飲

人參3錢、麥冬5錢、五味子1錢，煎茶飲用。

口渴甚者用太子參，心悸氣虛甚者用東洋參，代替人參。

適合表虛、汗大出、口渴甚、心悸、喘促者飲用。

◆藿香正氣飲

藿香3錢、紫蘇3錢、陳皮3錢、茯苓3錢、生甘草1錢，煎茶飲用。

適合夏月外傷暑氣、內傷生冷者，以及腸胃型感冒者飲用。

◆蜂蜜鮮藕汁

鮮蓮藕去皮洗淨後打汁，加入適量蜂蜜後飲用。

可止渴除煩、退熱消暑、療口瘡。

◆醋拌熟蓮藕

鮮蓮藕去皮洗淨後切薄片，熱水川燙約2分鐘，撈起過冰涼水，加入適量白醋、醬油、鹽、糖，拌勻食用。

有益胃止瀉、補心除煩、促進食欲等功效。☺

