

副刊

讀者報料



6

抗秋燥 清補涼靚湯潤肺氣

小 大

上一頁 下一頁



抗秋燥 清補涼靚湯潤肺氣

秋天養生(一)

【明報專訊】秋天天氣清爽,每朝懶在牀上不願起來,可是,這舒適的氣溫帶來乾燥天氣,使人容易引起咳嗽、鼻咽部發癢等問題。

查閱許多養生資料,不約而同指出秋季是養生的關鍵時刻,注意秋季養生,才避免傷肺氣。

養生這課題,人氣美食blogger肥丁甚有心得,她自小氣虛體弱,因此對中藥藥理,食物特性很有研究,多年來的臨牀經驗,加上丁媽媽研習多年的中醫藥知識,肥丁有一套養生保健食療方法。

一連三期,肥丁以最擅長的烹飪技術,示範多款秋季綠色養生食譜。

燥為秋季的主氣,其氣清肅,其性乾燥,稱為「秋燥」。註冊中醫師陳俊傑表示:「對抗秋燥,有很多食療藥膳,一般以滋陰潤肺,防燥護陰為基本原則,應多吃百合、蘋果、蘿蔔,建議早上吃粥,多吃五仁,喝滋潤飲品和湯水。辣椒、薑等辛辣之物則可適當減少食用。」

防燥護陰 補肺食療

以自製美食打出名堂的肥丁,示範的美食多元化,實情是,原來有很多食物吃不得。肥丁整家人體質虛弱,名副其實的「虛不受補」,「如果我們食人參進補,等於『我懷條命。我喝雞湯會數晚睡不靚,吃生菜也會頭暈。』聽起來匪夷所思,但這是肥丁切切實實遇到的問題。一家人不愛看西醫,因此丁媽研習中醫藥多年,從食療、湯水方面入手。肥丁從自身經驗,從媽媽的中醫知識傳授,多年來培養出一套養生保健心得,什麼食物屬寒,什麼屬熱,她瞭如指掌。肥丁的養生之道是,不會揀飲擇食,但每種食物不會吃過量,視重陰陽調和,寒涼食物中加點熱性食材去中和,取平衡之道。對於不熟悉的食材,肥丁會查書了解,才會放進口。

秋天天氣乾燥,風一起,人們容易咳嗽,這時候補肺尤其重要,肥丁謂:「了解自己體質,煲一些適合自己的湯水或糖水飲用,可以少看醫生。」今次示範的「越南清補涼」和「海底椰哈密瓜豬骨湯」滋陰潤肺,適合秋天飲用。

追求食物新鮮真味,懂得取食物陰陽之道,深信進食新鮮當造食材是健康來源,經常炮製幸福家常菜、治療心靈甜品、烘焙麵包,一手鑊鏟,一手相機,餐桌變身迷你攝影棚,用攝影記錄美食誕生過程。

肥丁手工坊: [www.facebook.com/beanpanda](http://www.facebook.com/beanpanda)

文 李佩雯

圖 陳淑安、受訪者提供

編輯 蔡曉彤

升學專家分析: 海外升學須知 英國留學面面觀 主辦: 明報 協辦: Goes 有獎讀者問卷調查

志忠油蔥酥 專營油蔥酥、油蒜酥、紅蔥頭、辣椒粉全自動包裝,具備金檢機,品質保證 www.zhi-zhong.com.tw Google 提供的廣告 Monash College Australia A Place At Monash University. That's The Monash College Promise! www.monashcollege.edu.au Google 提供的廣告

尋找明報

文 相 搜尋

熱門標籤

- 強積金半自由行 長者生活津貼 美國大選 前列腺病 十八大透視 保鈞 港星雙城記 陶國璋好書推介 朗讀《一粒砂》 Auntie Lisa講故事 薄熙來 陳偉霖 時事通識教室 高盛哈繼銘:投資看好服務業 吳志森 報料平台

1 2 3 4

高盛哈繼銘:投資看好服務業



被問及怎樣看內地的A股時,高盛中國區投資管理部首席投資策略師哈繼銘拋出「看好服務行業」這一句話.....

觀看

fb: [www.facebook.com/SundayMingpao](http://www.facebook.com/SundayMingpao)

6

抗秋燥 清補涼靚湯潤肺氣

← 上一篇 下一篇 →



### 卓越企業品牌選舉

第6屆「卓越企業品牌」選舉現已表受報名.....

▶ 更多



#### 韓式無痕植髮十萬有找

植髮免剃頭，客製化植髮設計美學，無痕無痛、恢復期短，隔日不易被發現  
[www.newhair.com.tw](http://www.newhair.com.tw)

#### 健康生活易：驗身低至\$900

全港最大身體檢查訂購網站，特設100%信心保證計劃，立即訂購！  
[health.esdlife.com/body-check](http://health.esdlife.com/body-check) Google 提供的廣告

1 2 3 4

### 相關文章

[顯示全部題目]

抗秋燥 清補涼靚湯潤肺氣

肥丁養生小貼士

肥丁煮食小智慧

### 我對這篇文章的觀感

出色	有用	好笑	老套	感動	差勁
無聊	離譜	憤怒	過份	傷感	同情

我要討論 立即回應



明報網站 Mingpao.com

#### 明報網站頻道

明報網站  
新聞  
即時新聞  
財經  
教育  
通識  
JUMP  
親子  
易博網  
Video

OL  
MP Travel  
健康  
明報Blog  
明周Online  
明報月刊  
亞洲週刊  
讀書  
書店  
翠明假期

#### 會員專區

明報網站會員登記  
理財會  
MP Travel  
Happy Pa Ma  
校園記者  
常見問題  
下載字庫  
私隱聲明

#### 服務

網上購物  
優惠券下載  
課程速遞

#### 廣告查詢

明報集團廣告查詢

#### 明報海外版

明報紐約  
明報多倫多  
明報溫哥華

#### 關於我們

世界華文媒體  
明報  
萬華媒體  
聯絡我們

地址：香港柴灣嘉業街18號明報工業中心A座15樓  
電話：(852)25953111 傳真：(852)28983783

明報網站·版權所有·不得轉載 Copyright © 2012 Mingpao.com All rights reserved.

# 越南清補涼

下火潤肺

陰陽調和

6至8碗

## 材料



## 事前準備

- 1 白蓮子、開邊綠豆、紅棗、龍眼肉乾、海帶浸過夜瀝乾備用(若時間不夠也建議浸兩小時或以上)
- 2 青椒炒至微焦，不要擔心太焦，有點焦才夠鑊氣

- 3 海帶切成幼條，紅薯粉絲剪短，每條約一隻手指長度，洗淨瀝乾水分備用



## 做法：

- 1 大鍋中注入清水煮沸，放入紅薯粉絲、海帶及白蓮子，加蓋中小火煲15分鐘

- 2 再放入紅棗、龍眼肉乾、開邊綠豆、冰糖煲15分鐘



- 3 綠豆煲至裂開，白蓮子臄身，冰糖融化後，可加入椰漿，煮沸即可

## 溫馨提示

- 浸過夜的乾貨較易煲臄，如只浸一兩小時，烹煮的時間略為延長
- 浸海帶的水含鉀肥，肥丁會用來淋花

肥丁生於華僑家庭，丁媽媽是柬埔寨華僑，柬埔寨毗鄰越南，肥丁自小熟悉各款越南甜品，其中一款最常喝的就是「越南清補涼」。

廣東清補涼是湯水一種，越南的清補涼卻是充滿椰香味的糖水，是肥丁深刻的童年味道。小時候，每逢秋冬季或燒烤過後，丁媽媽也會煲越南清補涼讓他們下火潤肺。肥丁表示，「這糖水據說自中國傳入越南，再演變為有越南特色的甜品，用料有寒有熱，陰陽調和，恰到好處。在越南，有杯裝凍飲和熱吃兩種吃法，凍飲不加椰漿以片糖調製糖水。」在越南，幾乎家家户户都懂得煮這個清補涼糖水，不過成分或許有些不同，也有加入淮山、茨實、薏米、百合等。肥丁的配方是繼承丁媽媽的，「海帶紅薯粉絲清爽，綠豆椰汁香甜，紅棗龍眼肉蜜香馥郁，風味獨特！」

# 海底椰哈密瓜豬展湯

果皮：2塊  
清水：3000毫升

4人分量

材料



做法：

1 所有乾貨用水浸泡1小時。拿走果皮，乾貨放進小鍋冷水中煮沸兩三分鐘，去除乾貨的酸味和異味，瀝乾水備用

2 哈密瓜起肉切厚片，備用。用湯匙刮走果皮白色部分用。豬展汆水



3 湯鍋中注入3000毫升清水，煮沸後，放入豬展骨、哈密瓜、海底椰、南杏、北杏、南棗、薏米、果皮，慢火煲1小時30分，湯煲好後可以將豬骨撈起，防止豬骨內的油脂不斷滲出

多喝滋潤湯水是秋天養生重要一環，秋天應多吃梨子，有人愛將雪梨煲湯，肥丁卻不愛那種微微酸味，改以哈密瓜代替，肥丁表示，「中醫認為哈密瓜清肺熱，益氣，利便，養顏，配合海底椰滋陰潤肺、清熱止咳，很適合秋天飲用。由於海底椰和哈密瓜都是寒涼之物，必須配搭果皮、南棗這類「熱」的食材，陰陽調和，才能達到保健的效果。」

溫馨提示

- 哈密瓜頂部，近瓜蒂部分甜味較淡，可用來煲湯。表面的網紋愈多愈細密，瓜肉愈甜。哈密瓜含糖較多，患寒咳、產後、病後不宜多吃，糖尿病人慎用
- 海底椰有平有貴，買來煲湯可選十多元一兩

清熱止咳

利便養顏

