

中醫食療紓緩不適：水腫

生菜魚球湯：補氣和中，通利小便

材料：鯪魚肉300克，生菜100克，馬蹄10粒，陳皮1小片，生薑3片

- 做法：
1. 將所有材料洗淨，鯪魚肉剁碎，生菜、陳皮及生薑切絲；馬蹄切粒。
 2. 鯪魚肉與馬蹄加入鹽、糖、胡椒粉及生粉拌混，打成魚球。
 3. 燒開水，下魚球、陳皮及生薑，水滾後用慢火煲20分鐘，加入生菜至滾熟，下鹽調味即可。

鯪魚三豆湯：健脾益氣，利水消腫

材料：鯪魚1條，白扁豆、赤小豆、黑豆各30克，生薑3片，蔥2根

- 做法：
1. 將所有材料洗淨，鯪魚去鱗去內臟肉；白扁豆、赤小豆及黑豆浸泡30分鐘。
 2. 先以少量油及薑蔥，把鯪魚煎至金黃色。
 3. 燒開水，下所有材料（連浸水），水滾後改慢火煲1個半小時，下鹽調味即可。



薏米粥：補中益氣，清熱利濕，健脾益胃

材料：生、熟薏米各30克，白米150克

- 做法：
1. 將所有材料洗淨。
 2. 燒開水，下所有材料，水滾後改慢火煲成粥，下鹽調味即可。

多寶粥：健脾益氣，利水消腫

材料：白扁豆、黑豆、紅豆、綠豆、生薏米、熟薏米、白米、紅棗、龍眼肉各50克

- 做法：
1. 將所有材料洗淨，先將白扁豆、黑豆、紅豆、綠豆、薏米及白米浸泡1小時，連水放入鍋中，加清水煮至熟軟。
 2. 加入紅棗、龍眼肉煮至濃稠狀，再加入適量白糖，攪拌均勻，續煮15分鐘即可。



冬瓜赤小豆湯：健脾益氣，利水消腫

材料：白扁豆、赤小豆各50克，冬瓜連皮250克，瘦肉500克

- 做法：
1. 將所有材料洗淨，白扁豆及赤小豆浸泡30分鐘，冬瓜連皮切件；瘦肉切件出水。
 2. 燒開水，下所有材料（連浸水），水滾後改慢火煲1個半小時，下鹽調味即可。

薏米雙豆甜湯：清熱解毒，利尿除濕

材料：生、熟薏米、赤小豆、黑豆各30克，冰糖適量

- 做法：
1. 將所有材料洗淨，薏米赤小豆及黑豆浸泡1小時。
 2. 燒開水，下所有材料（連浸水），水滾後改慢火煲1個半小時，下冰糖調味即可。

