

# 養好肺 強體質

64 道增強肺臟日常食療



註冊中醫師

譚莉英介紹  
潤肺養生之法



養肺健肺的

湯療、家常菜、  
茶飲及甜品



食譜中英對照

家傭學懂烹調  
護肺療方

萬里編輯委員會 編著



# 養好肺 · 強體質

64 道增強肺臟日常食療

# 編者話

病菌無處不在，吸入氣管及肺部，容易引起咳嗽不適等呼吸道及氣管毛病，削弱肺臟健康。尤其秋季乾燥之時，皮膚、口鼻、咽喉及肺臟更易受秋燥影響，肌膚繃緊、唇乾舌燥，身體臟腑同樣受氣候變化而有變。

根據中醫理論，外邪之物如何傷害肺臟？怎樣透過四季養生達到潤肺止咳之效？本書特別邀請資深註冊中醫師譚莉英撰文詳釋，以專業的中醫角度，為讀者深入解釋增強肺部之根本要素，防範病毒侵襲。

書內提供 64 道日常食療，將潤肺養肺的食材應用於湯水、家常小菜、粥品、茶飲或甜品，除了有止咳潤肺、增強抗病力的湯水，只要懂得配搭合適的強肺材料，靈活變化，小炒、甜點也同具調理身體、增強體質之目的。

防範病毒感染、消除病毒，就讓我們從此刻開始！

# 目錄

中醫論潤肺養生法 • 6

四季潤肺健肺之法 • 8

註冊中醫師譚莉英



## 滋潤湯水

楊桃雪梨乾豬腱湯 • 18

鮮百合木瓜魚湯 • 21

無花果羅漢果燉鱷魚肉湯 • 24

五指毛桃沙參玉竹西施骨湯 • 26

川貝雪耳杏仁豬腱湯 • 28

合掌瓜無花果杏仁瘦肉湯 • 30

太子參麥冬瘦肉湯 • 32

木瓜海底椰杏仁鷓鴣湯 • 34



肺臟與白色食品 • 11

九款增強肺臟的食材 • 14



淮山芡實牛鰵魚湯 • 36

猴頭菇滋潤湯 • 38

桑葉杏汁豬肺湯 • 40

太子參淮山水鴨瘦肉湯 • 43

天山雪蓮果老火湯 • 46

沙參玉竹金腿沙鯪湯 • 48

陳皮百合牛腱蓮藕湯 • 50

雪耳清補涼乳鴿湯 • 52

海底椰蘋果雪梨杏仁瘦肉湯 • 54

鰻魚西洋菜湯 • 56

百合沙參燉鵪鶉湯 • 58

蓮藕章魚紅豆西施骨湯 • 60

羅漢果甘筍菜乾湯 • 62  
龍脷枇杷桔餅杏仁瘦肉湯 • 65  
海底椰甘筍百合瘦肉湯 • 68  
花旗參桂圓燉螺頭湯 • 70  
西洋菜鴨腎栗子西施骨湯 • 72  
黃耳眉豆天山雪蓮素湯 • 74  
銀杏合桃鷓鴣湯 • 76  
雪耳梨乾百合瘦肉湯 • 78  
鮮淮山蓮子百合牛鯪魚湯 • 80  
紅蘿蔔粟米海底椰太子參瘦肉湯 • 82

川貝枇杷葉百合瘦肉湯 • 85  
栗子薏米百合瘦肉湯 • 88  
鮮淮山芡實魚頭湯 • 90  
沉魚落雁湯 • 92  
節瓜蓮子百合蠔豉瘦肉湯 • 94  
龍脷葉花果鷓鴣湯 • 96  
雪耳百合無花果瘦肉湯 • 98  
太子參猴頭菇豬腱螺片湯 • 100  
竹蔗馬蹄甘筍瘦肉湯 • 102  
西洋菜鴨腎豬踭湯 • 104



## 家常菜 • 粥

合桃百合銀杏炒蝦仁 • 108  
蒜肉淮山魚頭鍋 • 110  
魚茸雪耳小米粥 • 112  
鮮淮山甜椒炒雞片 • 114  
杞子肉丸鮮淮山小米粥 • 116  
豆漿鮮淮山雞肉鍋 • 118  
牛肝菌糙米飯 • 120  
鮮淮山杏鮑菇炒柳梅 • 122  
西洋菜豬肉餃子 • 124



## 潤肺甜點

- 杏汁木瓜雪耳 • 128
- 川貝煲雪梨 • 130
- 花生腰果露 • 132
- 紅棗茸黃糖钵仔糕 • 134
- 蛋白杏仁茶 • 136
- 蔗汁燉雪耳 • 138
- 淮山雪耳奶露 • 140
- 桃膠蓮子百合糖水 • 142
- 楊桃雪梨汁 • 144
- 川貝鮮百合燉秋梨 • 146
- 雪耳合桃糊 • 148



## 清潤茶飲

- 沙參玉竹麥冬茶 • 152
- 藕節雪梨茅根茶 • 154
- 鮮百合雪梨茶 • 156
- 陳皮金羅漢果茶 • 158

# 中醫論潤肺養生法

6



註冊中醫師譚莉英

千草醫藥坊創辦人及主診醫師、香港註冊中醫師、香港大學專業進修學院客席講師、專欄作家

《本草綱目》記載：「治療腹脹心痛，利大小便，補中益氣，溫肺止咳，安心定膽益志，養五臟，治產後血暈。」

《陰陽平衡養生祛病》指出：「肺主氣，為藏魄之處。」

上天公平的賜予我們五臟六腑，心、肝、脾、肺、腎稱之為五臟。而五臟具有化生和貯藏精氣的共同生理功能，同時又各有專司，而且軀體官竅有着特殊的聯繫，形成了以五臟為中心的系統，而心得生理功能起主宰的作用。肺在五臟中所居位置最高，喜潤惡燥，容易被外邪侵襲，故稱為嬌臟。六淫邪氣的風、寒、暑、濕、燥、火之中，肺最怕燥邪。燥邪侵肺，可導致肺的陰津不足，除可見到鼻乾咽燥之外，還可見到乾咳少痰等徵狀。中醫五臟的養生觀念來看，肺在五行之中屬陰，所以秋天的燥熱氣最傷肺，此時以補肺和清燥熱為最好時機，從而達致養生功效。

## 中醫對肺功能的理解

**肺主氣**——肺是主管呼吸之氣和一身之氣。

首先，肺主呼吸之氣，是指通過呼吸運動，吸入自然界的清氣，呼出濁氣，實現了體內外氣體交換。中醫學認為，呼吸其實不單靠肺氣來完成，還需有賴於腎的協作。肺為氣之主，腎為氣之帥。肺主呼，腎主納，一呼一納，即一出一入，才完成呼吸運動。當肺司呼吸功能正常，則氣道通暢，呼吸調勻。若病邪犯肺，則影響其呼吸功能，導致出現喘促、呼吸不利等症。

其次肺主一身之氣，即肺能主持、調節全身各臟腑之氣的作用，通過呼吸而參與氣的生成和調節氣機的作用。

**肺主水**——肺是宣發和肅降對身體內水液的輸送、運行和排泄的疏通和調節作用。

人體內的水液代謝，是由肺、脾、腎、小腸和大腸及膀胱等臟腑共同完成。肺氣宣發分為兩類：一使水液迅速向上向外輸至全身，外達皮毛。二使經肺代謝後的水液被身體利用後的廢水和剩餘的水分，通過呼吸、皮膚的汗孔蒸發而排出。這些亦是肺在調節水液代謝中的作用，也就是肺的通調水道的生理功能。當肺氣宣降失調，會失去行水的能力，造成水道不通，則會出現水液輸布和排泄障礙，引起痰飲、水腫等問題。

**肺主治節**——指肺輔助心臟治理調節全身氣、血、津液及臟腑生理功能的作用。

心為君主之官，為五臟六腑之大主。肺的治節作用，主要體現於四方面，包括肺主呼吸、調節氣機、助心行血、宣發和肅降。

**肺主宣肅**——肺通過呼吸運動吸入自然界的清氣，宣發出濁氣，宜宣宜肅來完成清呼濁、吐納新的作用。

肺也可作為通調水道，肺為水之上源，肺氣肅降則能通調水道，使水液代謝產物下輸膀胱。

中醫常稱肺為嬌臟，意思是指肺臟清虛嬌嫩而容易受外邪入侵。肺氣與秋氣相應，肺氣旺於秋，肺與秋季、西方、燥、金、白色、辛味等有內在的聯繫。燥氣當令，此時的燥邪極易侵犯人體而耗損肺之陰津，導致出現乾咳、皮膚和口鼻乾燥等症狀。



# 四季潤肺健肺之法

## 春天

由於春霧潮濕，寒氣未過，適逢轉風天，風、寒、濕邪易襲人體，所以補肺護肺首選是——補氣防寒、驅風、溫陽化濕。

**藥食方面：**可多進食北芪、藿香、白朮等。

**保健方面：**可以針灸。針刺後在穴位上佐以艾灸，有助溫經通絡、行氣活血、驅風化濕，此法老幼皆宜。

**食療方面：**

### 百合粥（二人份量）

**材料：**乾百合 3/4 兩，白米 1.5 兩，海鹽適量。

**做法：**將百合與米分別淘洗乾淨，放入鍋中加水，用小火煨煮。待百合與米熟爛時，加適量鹽調味，即可食用。

**功效：**對老年人及久病後身體虛弱而有心煩失眠、易怒者尤為適宜。如在百合粥加入甜杏仁 2 錢同煮，即成百合杏仁粥，適宜於肺陰虧虛之久咳、乾咳無痰、氣逆微喘等患者食用。

**宜忌：**孕婦和長期病患者，服用前先諮詢合資格的註冊中醫師。



## 夏天

暑濕之邪，容易令肺熱生痰濕，所以夏天補肺護肺著重清肺熱和化痰祛濕。

### 食療方面：

#### 清熱綠豆湯（二人份量）

**材料：**綠豆 3/4 兩，蓮子半兩，  
臭草半兩，冰糖適量。

**做法：**將綠豆用清水浸泡 2 小時以上；  
蓮子與臭草洗淨備用。將泡好的綠豆加水用  
大火煮沸，至綠豆開花後轉小火，加入蓮子  
繼續熬煮，煮至豆開嫩滑時，加入冰糖和臭  
草續煮，待冰糖完全溶化即可關火食用。

**功效：**綠豆清熱解毒；蓮子養心去火；臭草清熱解  
毒，搭配食用可以去除肺火。

**宜忌：**小孩份量減半。孕婦、產後、老人、大病、  
久病和長期病患者，服用前先諮詢合資格的  
註冊中醫師。尿糖高出正常水平者要注意冰  
糖的份量。



## 秋天

秋冬天氣乾燥，燥邪容易令氣管和上呼吸道感到乾燥，所以一般秋天容易出現咳嗽、感冒和鼻敏感等。補肺宜潤，所以秋燥必先潤肺。

### 食療方面：

#### 銀耳雪梨湯（二人份量）

**材料：**乾銀耳 1 兩，雪梨 2 個，  
南杏 4 錢，無花果 3 個，  
瘦豬肉半斤，鹽適量。



**做法：**銀耳先浸清水約半小時，浸發後撕去硬蒂，撕細備用；雪梨去皮、去芯，切粗件；無花果在底部切十字花；瘦豬肉、南杏洗淨，與其他材料放入適量清水同煲，水沸後轉慢火續煲 2.5 小時，最後下適量海鹽調味即可。

**功效：**銀耳生津潤肺、滋陰養胃，秋天時能滋潤乾燥的身體和皮膚，適合乾咳、便秘、皮膚乾燥的人士。

**禁忌：**咳嗽痰多、陽虛怕冷的人不宜吃銀耳。

## 冬天

寒主收引，故冬天多見咳嗽、氣管敏感和哮喘。冬天補肺，重在溫陽潤燥。

**食療方面：**

### 蟲草花紅蘿蔔淮山湯 (二人份量)

**材料：**乾蟲草花 3/4 兩，紅蘿蔔（中）2 條，淮山 3/4 兩，豬肉半斤，蜜棗 2 粒，生薑 3 片。



**做法：**紅蘿蔔去皮，切粗件，與其他材料一同清洗乾淨，加入適量清水同煲，水沸後轉慢火續煲 3 小時，最後下適量海鹽調味即可。

**功效：**補肺益腎、潤燥。

**宜忌：**孕婦、大病、久病和長期病患者，服用前先諮詢合資格的註冊中醫師。

# 肺臟與白色食品

在五臟中的「肺」，剛好對應五色中的「白色」，白色食物應該選擇能化痰、滋陰補氣的食物，例如枇杷、蜂蜜、蓮子、百合、杏仁、蓮藕、白芝麻等。

## 百合

具養陰、潤肺止咳、清心安神的作用，因其藥性平和，正是滋養肺陰的首選藥材。用其作為藥膳，可改善氣候帶來的影響。常用量為 1/4 兩至 4 錢。

### 百合煲雪梨（二人份量）

**功效：**滋陰潤肺、寧心止咳

**材料：**乾百合 4 錢，雪梨 1 個。

**做法：**百合洗淨，以半碗水浸泡一夜。翌日將百合連水一起放入鍋內，加半碗水，水滾後以中火至慢火煲 1.5 小時。將雪梨去皮、去芯，切成小塊，加入適量冰糖，與百合煮半小時。

**服法：**可早晚飲用。

## 麥冬

性甘寒質潤，有滋陰的功效，既能善於清養脾胃之陰，又可清心經之熱，是一味滋清兼備的補益良藥。臨床上常用麥冬配伍人參、五味子以增強滋陰潤燥的功效，而且可用以治療因肺陰不足而引起的喉嚨痕癢、咳嗽無痰、口渴咽乾及腸燥便秘等症。



## 天冬

味甘、苦，性寒，入肺、腎二經。用於肺陰虛的燥咳，腎陰虛的潮熱盜汗。有良好的抗腫瘤作用。



### 二冬粥

**材料：**天冬 1/4 兩，麥冬 3 錢，白米 3/4 兩。

**做法：**麥冬、天冬及水 1 公升放入煲內，水滾後煲 1 小時，隔渣，加入白米和開水煮成粥。

**適用：**養陰補津，作為糖尿病人的輔助食療。

### 沙參麥冬粥（三至四人份量）

**材料：**沙參、麥冬各 4 錢，白米 1 1/4 兩，海鹽適量。

**做法：**沙參、麥冬與水 1 公升煮沸，隔渣取汁。將汁液加入白米煮成粥，待粥將熟時，加入海鹽調味即可。

**服法：**每日食用一碗，有益氣養陰、潤肺生津、化痰止咳的功效。



## 天冬麥冬太子參茶

**材料：**天冬 2 錢，麥冬 3 錢，天花粉 1 錢，黃芩 1 錢，知母 1 錢，荷葉 1 錢，太子參 5 錢，甘草 5 錢。

**做法：**所有藥材洗淨，加入適量水，水滾後煲 45 分鐘至 1 小時，隔渣，即可飲用。

**服法：**每天一碗。

**功效：**養陰潤肺、生津止渴，治理消渴（糖尿病）。

## 玉竹

味甘，性平，入肺、胃二經。有滋陰潤燥、除煩止咳之功效。研究顯示，玉竹可通過提高胰島素的敏感性達到輔助降低血糖的作用，特別適合糖尿病合併秋燥者食用。常用量為 1/4 兩至 4 錢。

## 西洋參 (花旗參)

味甘，微苦，性寒，入心、肺、腎經，有補肺降火、養胃生津之功。不過，服用西洋參要注意以下三點：



- 服用時不宜飲茶，因茶內有鞣酸，與西洋參的有效成分結合使吸收率下降；
- 服用後不宜吃白蘿蔔，因白蘿蔔是破氣的，西洋參則補氣；
- 畏寒肢冷、腹瀉、胃有寒濕、舌苔膩濁者不宜選用。

# 九款增強肺臟的食材

在中醫層面，增強肺臟功能的食物有很多，現舉例如下：

14

## 枇杷

中醫認為枇杷果實有潤肺、止咳、止渴的功效。因其當中含有胡蘿蔔素，並在水果界中居當首三位。在藥用方面，枇杷葉為常見中藥，其性味苦，微寒，歸肺、胃經，有清肺止咳、降逆止嘔的作用。



## 杏仁



中藥的杏仁分為甜與苦，甜杏仁常用於食療，有止咳效果；苦杏仁則多入藥，其毒性比一般甜杏仁略高，但經過煮熟後食用可降低毒性，可以與雪梨、雪耳燉煮，對秋冬劇烈咳嗽很有效。

## 雪梨

自古以來，雪梨被稱為「百果之宗」，根據中醫藥典，雪梨有潤肺、止咳、消痰降火的功效，特別適用於秋燥時，因內熱導致煩渴、咳喘等症。可是，雪梨畢竟屬於寒涼水果，因此體質虛寒、容易手腳冰冷、月經不順或長期咳嗽者，建議先把雪梨蒸熱、略



煮為佳。做法相對簡單，將雪梨內部掏空，放入川貝、冰糖入鍋煮透，待稍涼後加入蜜糖即可。不過，腸胃功能不佳、有長期腹瀉問題人士要注意，不宜多吃雪梨，以免腹瀉加劇。

## 百合

百合性微寒，入心、肺經。有清肺解毒的作用，是秋季養肺不可少的食療聖品。而在草藥運用上，經常用於潤肺、止咳、寧心安神之。百合對有慢性咳嗽，尤其是乾咳的人效果特別顯著，因其含有黏液，可以滋潤肺臟，同時有去熱的作用。



## 銀耳（雪耳）

銀耳被譽為「長生不老藥」，有「菌中之王」的美稱，味甘淡、性微寒，入肺、胃、腎經，具生津潤肺、益氣活血、滋陰養胃、補腦強心的作用。針對便秘、腸胃燥熱者也可使用。但要注意，銀耳偏寒，受風寒引起的感冒，出現怕冷、咳嗽、痰多清稀如水者忌食。



## 海底椰

海底椰為夏天常見的湯料之一，有滋陰潤肺、除煩清熱、潤肺止咳等作用。海底椰果肉細白，美味可口，滋陰壯陽，還能治療中風、精神煩躁等症。





## 川貝

川貝雖有止咳功效，可用於煲湯，但要留意兼有清熱的功效，對熱咳患者會達到效果。相反，寒咳患者則不宜吃川貝，否則將有機會加劇咳嗽。



## 沙參

味甘，性微寒，歸肺、胃經。有養陰潤肺、益生津之功，適用於陰虛肺燥或熱傷肺陰所致的乾咳痰少。



## 款冬花

味辛，性溫，入肺經，有潤肺下氣、止咳化痰之功。款冬花常經蜜炙之後使用，稱為炙冬花，有增強潤肺止咳、平喘的作用。臨床上，冬花多與其他藥物配伍以增強療效，如冬花重在止咳，紫菀重在祛痰，止咳方中，二藥常配伍使用，共奏化痰止咳之效。若與麻黃、杏仁、蘇子為伍，稱款冬定喘湯，治痰嗽哮喘遇冷即發之症，療效頗佳。



# 滋潤湯水

*Healthy soups*



為家人送上潤肺強身的家常湯，  
增強抵抗力，讓身體加加油！



# 楊桃雪梨乾 豬腱湯

- 清熱化痰、降火潤肺 ●

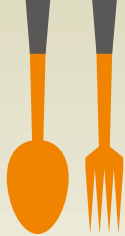


## 材料

楊桃 .....	2 個
雪梨乾.....	2 兩
豬腱 .....	8 兩
蜜棗 .....	2 粒
鹽 .....	半茶匙

## 做法

- ① 豬腱洗淨，切大塊，放入滾水中飛水。
- ② 楊桃洗淨，切成星狀厚片；雪梨乾、蜜棗洗淨。
- ③ 湯煲內注入清水 10 杯煲滾，放入豬腱、雪梨乾、楊桃、蜜棗煲滾 10 分鐘，轉小火煲 2 小時，下鹽調味即成。



## 小貼士

楊桃清熱止渴、化痰止咳、潤肺順氣，對風熱咳嗽及咽喉疼痛有改善作用；雪梨乾潤燥生津、清熱化痰，兩者合用適合秋天煲湯飲用。





---

---

## STARFRUIT, DRIED YA-LI PEAR AND PORK SHANK SOUP

---

---

*clearing Heat; dissolving phlegm; reducing excess body heat; nourishing the Lungs*

---

### Ingredients

---

2 starfruits  
75 g dried Ya-li pear  
300 g pork shank  
2 candied dates  
1/2 tsp salt

---

### Method

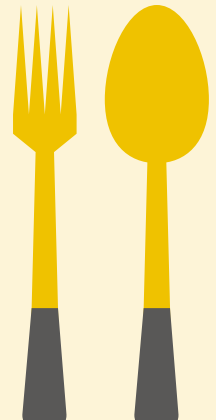
---

1. Rinse and cut pork shank into big pieces. Scald with boiling water.
2. Rinse starfruits and cut into star-shaped thick slices. Rinse dried Ya-li pear and candied dates.
3. Pour 10 cups of water into pot, Bring to boil. Add pork shank, dried Ya-li pear, starfruits and candied dates. Bring to boil for 10 minutes. Adjust to low heat and simmer for 2 hours. Add salt and serve.



### TIPS

Starfruit can help clear Heat, quench thirst, dissolve phlegm, relieve cough, nourish the Lungs and improve breathing, great for treating Wind-Heat cough and sore throat. Dried Ya-li pear is good for moistening dryness, stimulating saliva secretion, clearing Heat, dissolving phlegm. These two ingredients are good for making healthy soup for the autumn.



White Crucian Carp Soup with  
Fresh Lily Bulbs and Papaya

# 鮮百合 木瓜魚湯

• 潤肺養顏、補中益氣 •

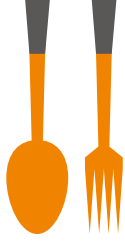


## 材料

鮮百合..... 2 球  
半生熟木瓜..... 1 斤  
白鰻魚..... 1 條 (約 12 兩)  
瘦肉..... 4 兩  
薑..... 2 片

## 做法

- 1 鮮百合切去頭尾兩端及焦黑部分，撕成瓣狀，洗淨備用。
- 2 木瓜開邊，用小匙刮去籽，每邊切成三大塊，切皮，洗淨。
- 3 瘦肉洗淨，切厚片。
- 4 白鰻魚剖好，洗淨，抹乾水分。放入油鑊內，加入薑片煎至魚兩面呈微黃色，隔去多餘油分，傾入滾水 10 杯，用大火煮 10 分鐘，加入瘦肉及木瓜煮滾，轉中火煲半小時，最後下鮮百合煲 10 分鐘，下少許鹽調味即成。



## 小貼士

鮮百合具潤肺止咳、養顏安神之效。用新鮮百合煲湯，湯水清甜美味，但鮮品不耐存。



---

---

# WHITE CRUCIAN CARP SOUP WITH FRESH LILY BULBS AND PAPAYA

---

---

*nourishing the Lungs; improving the complexion; enriching Qi; nourishing the body*

---

## Ingredients

---

2 fresh lily bulbs  
600 g half-ripe papaya  
1 white crucian carp (450 g)  
150 g lean pork  
2 slices ginger

---

## Method

---

1. Cut off the head, root and the black parts from lily bulbs. Tear into small pieces. Rinse and set aside.
2. Cut papaya into halves. Remove seeds with a teaspoon. Cut each half into 3 large pieces. Cut off the skin and rinse.
3. Rinse lean pork and cut into thick slices.
4. Cut open and gut white crucian carp, rinse and wipe dry. Fry white crucian carp with ginger slices and oil until both sides turn light brown. Drain the oil. Pour 10 cups of boiling water and boil over high heat for 10 minutes. Put in lean pork and papaya and bring to boil. Turn to medium heat and boil for 30 minutes. Put in lily bulbs and boil for 10 minutes. Season with salt. Serve.



## TIPS

Fresh lily bulbs have the function of nourishing the Lungs, stopping cough, improving skin and calming the nerves. Soups with fresh lily bulbs are sweet and delicate but they cannot last long.





## Crocodile Meat Soup with Fig and Luo Han Guo

# 無花果羅漢果燉 鱷魚肉湯

### • 清熱化痰、潤肺止咳 •

clearing Heat; expelling phlegm; nourishing the Lungs;  
stopping cough

#### 材料

鱷魚肉..... 450 克 (12 兩)  
豬骨 ..... 半斤  
無花果..... 1 個  
羅漢果..... 半個  
薑 ..... 數片  
水 ..... 5 杯

#### 調味料

鹽 ..... 適量

#### 做法

- ① 鱷魚肉和豬骨一同飛水，沖淨。
- ② 無花果、羅漢果洗淨。
- ③ 全部材料先用大火煲滾，然後轉放入燉盅內，隔水燉 2 小時，加鹽調味。

#### Ingredients

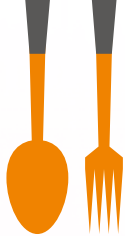
450 g dried crocodile meat  
300 g pork bones  
1 dried fig  
1/2 Luo Han Guo  
ginger slices  
5 cups water

#### Seasoning

salt

#### Method

1. Scald crocodile meat and pork bones. Rinse.
2. Rinse fig and Luo Han Guo.
3. Bring all ingredients to boil over high heat. Transfer in a stewing pot and stew for 2 hours. Season with salt. Serve.



## 小貼士 / TIPS

羅漢果化痰止咳、益肝潤肺。宜選個體圓渾、色黃褐及輕搖不響的。

Luo Han Guo can expel phlegm ; stop cough; benefit the Liver and nourish the Lungs. Choose the one which has round shape with cinnamon colour and no sound when jiggling.





---

Pork Shoulder Soup with Wu Zhi Mao Tao,  
Sha Shen and Yu Zhu

---

# 五指毛桃沙參 玉竹西施骨湯

• 滋潤化痰、舒筋活絡 •

dissolving phlegm; soothing sinew and tendon; activating meridian

## 材料

五指毛桃 ..... 3 兩  
沙參、玉竹 ..... 各 1 兩  
西施骨 ..... 12 兩  
甘筍 ..... 8 兩  
蜜棗 ..... 2 粒  
薑 ..... 2 片  
鹽 ..... 半茶匙

## 做法

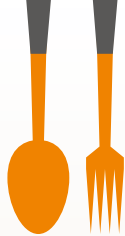
- ① 西施骨洗淨，放入煲內加入浸過面的清水，用大火煲至大滾，取出西施骨洗淨，備用。
- ② 甘筍去皮，洗淨，切塊。
- ③ 五指毛桃、沙參、玉竹、蜜棗、薑片全部洗淨，放入湯煲，注入清水 12 碗煲滾，加入西施骨及甘筍煲滾 10 分鐘，轉小火煲 2 小時，下鹽調味即可。

## Ingredients

113 g Wu Zhi Mao Tao  
38 g each of Sha Shen, Yu Zhu  
450 g pork shoulder blade  
300 g carrot  
2 candied dates  
2 slices ginger  
1/2 tsp salt

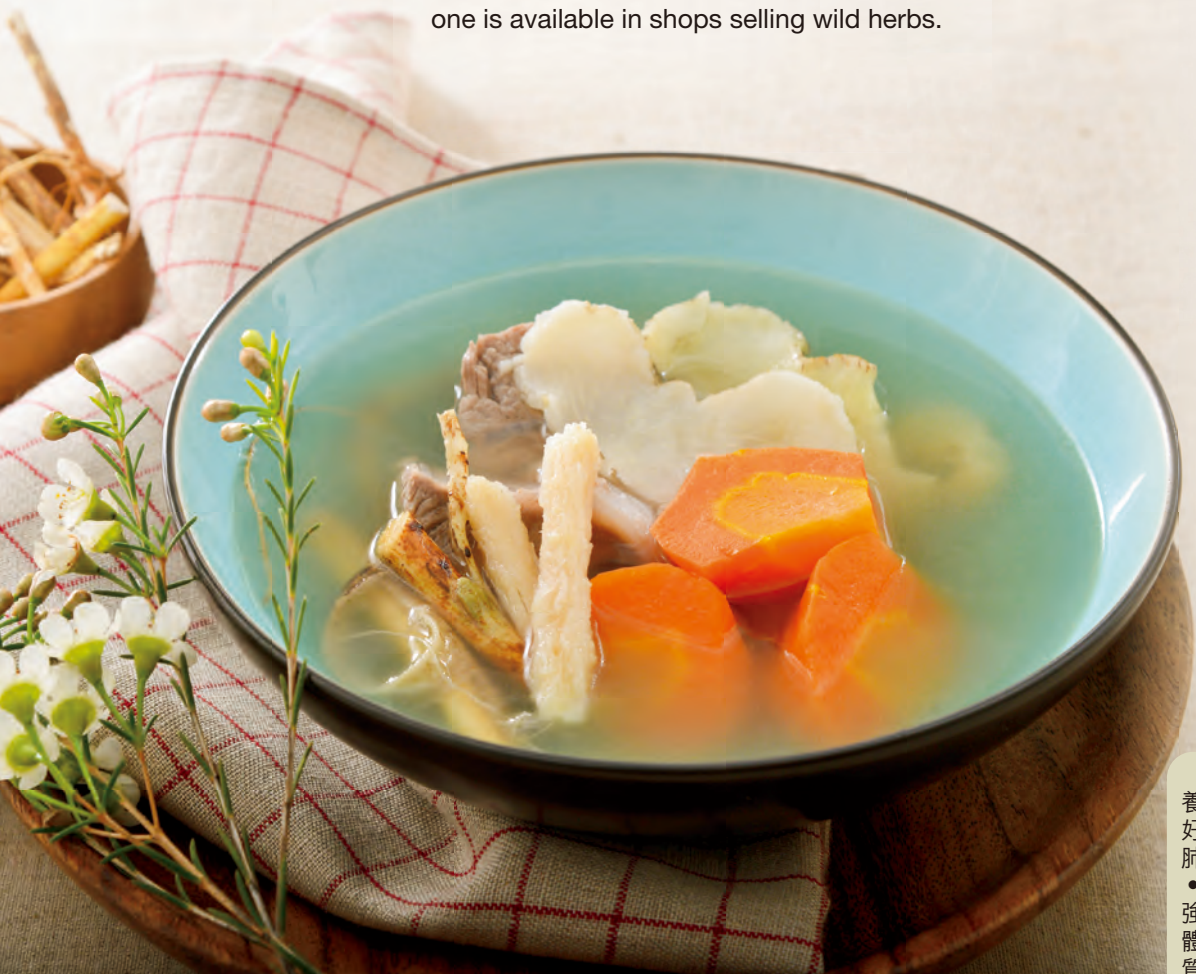
## Method

1. Rinse pork bone. Put in a pot and add water to cover the bones. Bring to vigorous boil with high heat. Dish up pork bone and rinse well.
2. Peel, rinse and cut carrot into pieces.
3. Rinse Wu Zhi Mao Tao, Sha Shen, Yu Zhu, candied dates and ginger. Put all into soup pot. Add 12 bowls of water. Bring to boil. Add pork bone and carrot. Boil for 10 minutes. Adjust to low heat and simmer for 2 hours. Add salt and serve.



## 小貼士 / TIPS

五指毛桃補脾益氣、祛痰補肺，煲出來的湯水帶陣陣椰子香氣，適合秋天滋潤喉嚨及肺臟，新鮮的可於山草藥店購買。Wu Zhi Mao Tao can nourish the Spleen, enrich Qi, dispel phlegm and nourish the Lungs. The soup will have a coconut fragrance and is good for soothing throat and the Lungs during autumn. The fresh one is available in shops selling wild herbs.



# 養好肺・強體質

## 64 道增強肺臟日常食療

主編  
萬里編輯委員會

責任編輯  
簡詠怡

美術設計  
鍾啟善

排版  
劉葉青

出版者  
萬里機構出版有限公司  
香港北角英皇道499號北角工業大廈20樓  
電話：2564 7511 傳真：2565 5539  
電郵：info@wanlibk.com  
網址：<http://www.wanlibk.com>  
<http://www.facebook.com/wanlibk>

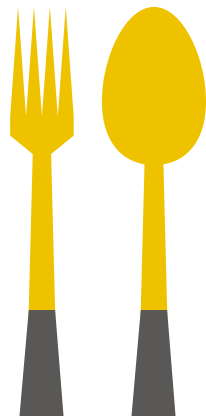
發行者  
香港聯合書刊物流有限公司  
香港新界大埔汀麗路 36 號  
中華商務印刷大廈 3 字樓  
電話：2150 2100 傳真：2407 3062  
電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者  
中華商務彩色印刷有限公司  
香港新界大埔汀麗路 36 號

出版日期  
二零二零年四月第一次印刷

版權所有・不准翻印

All rights reserved.  
Copyright ©2020 Wan Li Book Company Limited.  
Published in Hong Kong  
Printed in China  
ISBN 978-962-14-7218-2



# 養好肺・ 強體質

64 道增強肺臟日常食療

## 養肺護肺，由食療開始！

要增強肺部及呼吸道健康，遠離疾病，除了密切做足個人衛生措施外，也可以通過食療強化肺臟，以增強自身抵抗力，將外在病菌通通趕絕。

本書介紹 64 道湯水、家常菜餚、茶飲及甜品，透過常用的食材，在日常餐膳增強肺臟健康，止咳潤肺、補益肺氣，從內在保護調養，以免肺臟功能受損。書中特別邀請了資深註冊中醫師譚莉英撰寫文章，概述中醫潤肺養生的方法、四季食療保健及強肺食材介紹，資料詳盡，加深認識。

飲食強肺，多運動，注重衛生，自然百病無可入侵！



ISBN 978-962-14-7218-2



9 789621 472182



聯合出版集團

HK\$88.00 NT\$400.00  
Published in Hong Kong

建議上架分類：食譜 / 保健養生



萬里網站



萬里機構 wanlibk.com

www.wanlibk.com

萬里機構出版有限公司

WAN LI BOOK COMPANY LIMITED