

因應當今肺炎疫情影響，加上夏日炎炎，在飲食上，需注意增強抵抗力、清肺熱、防暑祛濕、益肺健脾和適時識食，建議：

- (1) 多吃含水量多的瓜類蔬菜，及時補充水分，如冬瓜、黃瓜、絲瓜、佛手瓜、南瓜、苦瓜和西瓜等，瓜類蔬菜都具有高鉀低鈉的特點，有降血壓和保護血管的作用。
- (2) 多吃清熱祛濕的涼性蔬菜，有利于生津止渴、解暑除煩、清熱瀉火和排毒通便。如上述的瓜類及番茄、茄子、芹菜、生菜、蘆筍和豆製品等。
- (3) 多吃解火敗毒苦味的蔬菜，因為苦味食品可促進胃酸的分泌和增強食慾，夏季在五行中屬火，心氣應夏，苦味的食物能養心安神，如苦瓜、蒲公英、荷葉等。
- (4) 多吃抗炎殺菌的蔬菜，因夏季氣溫高，病原菌繁殖較快，尤其夏季是腸道傳染病多發季節，能具未病先防的作用，如大蒜、洋蔥、韭菜、大蔥、香蔥、蒜苗等。
- (5) 適當吃些酸味的食物，能消暑、斂汗祛濕、預防腸道傳染病，具殺菌、助消化和鈣等營養素的吸收，如蕃茄、檸檬、草莓、萍果、烏梅、葡萄、山楂、菠蘿、芒果、奇異果、醋和乳酪等。

湯水、飲品介紹（四人量，重量單位；g(克)，水、鹽適量。食物份量可隨喜好酌量加減）

1. 大豆芽菜排骨湯

材料：大豆芽菜 400g，排骨 300g，蕃茄 1 個，姜 2 片。

功效：益腎健胃，清熱利尿。

2. 紫菜肉片湯

材料：紫菜 3 塊，瘦肉片 200g，白菜心 4 棵。

功效：清熱除煩，化痰潤燥。

3. 枸杞葉滾排骨蛋花湯

材料：枸杞葉 400g，瘦肉排 300g，雞蛋 2 隻，姜 1 片。

功效：降肺火，清肝腎，養心安神。

4. 絲瓜鴨蛋肉片湯

材料：絲瓜 2 條，鴨蛋 1 隻，瘦肉 200g，姜 2 片。

功效：清肺，化痰，滋陰。

5. 芥菜豬肝肉片湯

材料：芥菜 500g，豬肝 120g，瘦肉 120g，蒜頭 2 瓣，姜 2 片。

功效：清熱，明目，養血。

6. 苦瓜黃豆排骨湯

材料：苦瓜 600g，黃豆 90g，豬排骨 400g，生姜 3 片。

功效：消暑清熱，明目解毒，益氣止渴。

7. 山藥乳鴿湯

材料：山藥 45g，玉竹 25g，乳鴿 2 隻，瘦肉 200g，姜、蔥，鹽適量。

功效：益氣養陰，止渴健胃。

8. 山藥粟米杏仁豬腱湯

材料：山藥 30g，粟米 2 棵，紅蘿蔔 300g，南北杏 20g，豬腱 350g。

功效：潤肺健脾，理氣化痰。

9. 西洋菜鮮陳鴨腎南北杏湯

材料：西洋菜 500g，南北杏 15g，鮮鴨腎 2 個，南安腎 2 個，瘦肉 300g，蜜棗 5 枚，陳皮一角。

功效：潤肺化痰，止咳通便。

10. 栗子無花果排骨湯

材料：栗子 250g，無花果 5 枚，排骨 400g。

功效：養胃，健脾，益腎。

11. 西洋參冬瓜荷梗湯

材料：西洋參 10g，冬瓜(連皮、核)400g，石斛 15g，鮮荷梗 60g，豬腱 400g，紅棗(去核)5 枚，生姜 2 片。

功效：清火益氣，解渴去疲勞。

12. 冬瓜老鴨湯

材料：冬瓜(連皮、核)900g，鮮蓮葉半塊，生、熟薏苡仁 30g，老光鴨半隻，陳皮 1/4 個。

功效：清熱潤肺，養胃祛濕。

13. 綠豆南瓜湯

材料：綠豆 50g，老南瓜 500g。

功效：補中益氣，清暑除煩。

14. 洋蔥紅蘿蔔蕃茄茨仔腰果湯

材料：洋蔥 200g，紅蘿蔔 300g，蕃茄 2 個，茨仔 200g，腰果 45g。

功效：潤肺益氣，健脾潤腸。

15. 玉竹蜂蜜飲

材料：玉竹 15g，西洋參 3g，沖泡 30 分鐘，待稍涼後兌入蜂蜜適量，飲用。

功效：清熱、潤肺、美顏。

16. 金銀花山楂飲

材料：金銀花 30g，菊花 30g，山楂 15g，沸水沖泡 30 分鐘，待稍涼後兌入蜂蜜適量，飲用。

功效：清利頭目，安神，降脂、降血壓。

17. 枇杷雪耳羹

材料：枇杷(去皮、核) 10 個，雪耳 30g，冰糖適量。

功效：潤肺生津，健脾和胃。

18. 桑寄生蓮子蛋茶

材料：桑寄生 45g，蓮子 60g，百合 30g，紅棗 6 枚，雞蛋 4 枚，冰糖適量。

功效：滋陰潤肺，解渴安神，舒筋活筋。

19. 酸梅湯

功效：清熱除煩。

20. 蔬果汁 (萍果汁、雪梨汁、西瓜汁、提子汁、苦瓜汁，彌猴桃汁、芹菜汁等)

功效：清熱、生津、增強免疫力。