

# 夏季清補推薦食譜

以下推薦的飲品食譜，大部分的食材都可以從合作社取得，讓大家清補滋養身體時，也能吃得安心，讓養生效果加倍。

## 綠豆薏仁湯

這是最家中常見的夏日飲品，綠豆性涼味甘，薏仁利水健脾，都是很適合夏天吃的食物。湯剛煮好，熱騰騰的可以當成正餐。放涼喝，可以當點心吃，消暑解渴，加入少許的糖，很受大人小孩的歡迎。

### ■食材 (8人份)：

綠豆1杯 (量米杯)、薏仁1杯 (量米杯)、水2,000c.c.、合作社的冬瓜糖磚2小塊、二砂糖

### ■做法：

- 1.綠豆洗淨泡水12小時，待豆子脹得飽滿時，將水倒掉，讓綠豆在室溫下靜置6小時催芽，只要有一點白白的芽冒出來即可。催芽的綠豆營養成份更高，吃了也不易脹氣。
- 2.薏仁洗淨泡水1小時，水倒掉後，加入催芽綠豆及水煮熟。
- 3.關火前加入冬瓜糖磚，若喜歡甜一點，可再加入適量的二砂糖調味。



## 桑葉菊花茶

桑葉和菊花都具有疏散風熱，清肝明目的功效，因此，桑菊茶也是家裡預防及治療感冒的茶飲。由於夏天經常進出冷氣房，當汗流浹背從戶外走進冷氣開得超冷的室內時，身體猶如急速冷凍，一不小心就感冒了。這時，桑葉、菊花再加上一根蔥，就是治感冒的良方了。至於熱不可耐的日常，煮杯單純的桑菊茶，不但清熱消暑，滋味也很棒。菊花可以從合作社取得，但桑葉可不是一年四季都摘得到，如果無法取得，可以至中藥行購買。



### ■食材 (1人份)：

桑葉20-30片 (新鮮或乾燥的葉子都可以，乾燥的桑葉可至中藥房購買)、菊花5公克、水500c.c. (若治療感冒，需再加1根蔥)

### ■做法：

- 1.桑葉和菊花稍微沖洗一下，加水入鍋同煮，水滾後轉小火煮15分鐘，關火後即可飲用。
- 2.若有感冒，則洗淨一根蔥，從蔥鬚到蔥葉都要，切成長約5公分的大段，在上述步驟關火前放入鍋內，稍微攪動一下讓蔥段泡到水，蓋上鍋蓋即可關火，關火後悶3分鐘倒出，須趁熱飲用。

## 冰糖蓮藕羹

這是料理方式最簡單的一道湯品，但深獲孩子的芳心，每天早餐前都問今天是不是喝「藕湯」，這是她對蓮藕羹的暱稱。蓮藕的好處很多，生藕性味甘寒，可清熱生津、止血散瘀，蓮藕煮熟後，性由寒轉溫，有健脾養胃、補氣養血的功效。當合作社有新鮮蓮藕時，我會買整支鮮藕，用調理機打成汁之後煮熟。產季結束後，就直接買蓮藕粉調製，更加方便省時。

### ■食材 (4人份)：

新鮮蓮藕一小節約200公克或蓮藕粉2大匙、水1,000c.c.、冰糖適量

### ■做法：

- 1.若用新鮮蓮藕料理，先將蓮藕洗淨、切塊，放入調理機打成汁，加水入鍋烹煮，水滾後轉小火煮5分鐘即可關火，最後加入冰糖調味。(因為蓮藕熟化後會變稠，烹煮時要不斷的緩緩攪動，以免沾鍋底。)
- 2.若用蓮藕粉調製，先將蓮藕粉放碗裡加冷水調勻備用，鍋內加水煮滾後先放冰糖融化，再加入蓮藕粉漿同煮，水滾後轉小火煮1分鐘即可關火。(烹煮時一樣要緩緩攪動，避免藕漿沾鍋底。)



## 綠豆海帶水

女兒出生的那一年天氣異常炎熱，從夏天熱到冬天，孩子每天都睡不好，羅醫師囑咐要煮綠豆海帶水來降火，當然大人也可以一起喝。女兒現在三歲了，一直維持每天早上喝一杯綠豆海帶水的習慣，不但降火還幫助排便。



### ■食材 (4人份)：

綠豆半杯 (量米杯)、乾昆布約5公分長或乾海帶結2條、水1,000c.c.

### ■做法：

- 1.綠豆洗淨泡水12小時，待豆子脹得飽滿時，將水倒掉，讓綠豆在室溫下靜置12小時催芽，催出約0.5公分的芽。
- 2.乾昆布或乾海帶結剪成小段，稍微沖洗後，連同催芽綠豆及水放入鍋內同煮。
- 3.水滾後轉小火，煮5分鐘即可熄火，將水倒出飲用，綠

# SUMMER

2020

# 愛文

社員自主 共同協力

ài-bùn

since 2016.May



主婦聯盟  
合作社

台南分社

涼  
喔  
!

夏季清補



## 蓮子百合湯

蓮子是很棒的食材，不但能養心安神、健脾補虛，而且不寒不燥，再加上香糯可口，幾乎適合每個人食用。而百合則稍微性寒，但在炎熱的夏天剛好能清心去火，達到平衡作用。另外，一般人習慣買去除綠芯的蓮子，但因為蓮子芯也有清心去火的功效，建議可以買保留蓮芯的蓮子烹煮。這道湯品可繁可簡，最簡單的做法只加入蓮子、百合及少許冰糖，豪華版還能視個人體質及口味喜好加入白木耳、紅棗、桂圓、枸杞等食材。

### ■食材 (8人份)：

乾蓮子1杯或新鮮蓮子2杯 (量米杯)、乾百合1杯或新鮮百合2杯 (量米杯)、水2,000c.c.、冰糖適量 (白木耳、紅棗、桂圓、枸杞可隨個人喜好酌量加入)

### ■做法：

- 1.乾百合先泡水1小時，泡過的水倒掉。(若要加入乾燥白木耳，可與乾百合一起先泡水。)
- 2.泡過的百合及稍微沖洗過的蓮子 (及其他食材)，放入鍋內加水同煮，水滾後轉小火煮熟，最後加入冰糖調味。(若要放枸杞，可以最後與冰糖同時加入，保留更多營養，湯品看起來也更美味)



## 青草茶

這款青草茶包是合作社的產品，也是家裡常備的好物。青草茶包的成分有桑葉、白茅根、淡竹葉、北茵陳、甘草等藥材，清熱降火的功效奇佳，滋味也很好，當家人感覺快感冒，但又不方便煮桑葉菊花茶時，就會沖一杯來喝。如果喜歡喝甜的，可以加合作社的冬瓜糖磚或冬瓜糖條調味。因為是茶包設計，只要有熱水沖泡即可飲用，非常方便省時。



# 夏季清補 養生消暑

撰文·攝影 / 沈榮欣 插畫 / 陳萱容  
專業諮詢 / 資深中醫師 羅釗  
(台北市羅釗中醫診所負責人)

大家對冬令進補耳熟能詳，但夏天都熱翻了，再補不就要流鼻血？

其實，炎炎夏日一樣可以進補，但著重的要點在於清熱消暑，藉由各種大地食材，將我們整個冬天蓄積在體內的火氣消除，達到消暑祛濕的功效。

大半歲月在南台灣度過，充分見證了夏天豔陽高照，暑氣逼人的威力。回憶時，冷氣尚未成為家家戶戶的標準配備，無法仰仗涼爽空調消暑，只能藉由清熱食物降火。

那個年代的母親，似乎都具備了各種吃食DIY的強大技能，親自烹飪三餐是每天的基本任務，遇到初一十五，逢年過節的特殊日子，還得加碼演出。春節年糕、元宵湯圓、清明潤餅、端午粽子、中秋月餅都不假他人之手，從食材採買、清洗、料理、製作成型，這一環扣緊一環的繁複流程全都自己來，忙裡忙外忙了一整天，直到餓飽了嗷嗷待哺的一家老小，才終於有個消停。直到自己當了媽，才知道這一切有多麼不容易。

記得童年每逢夏季，約莫六月直到暑假結束，母親在日常三餐外，還另備一鍋消暑飲品，有綠豆湯或以綠豆為基本角色延伸出去的綠豆蓮子湯或綠豆薏仁湯，也有從市場買回的愛玉仙草涼粉調製的綜合粉圓冰，而蓮藕茶、冬瓜茶、青草茶、酸梅湯、蘆筍汁、蜂蜜水也常輪番上陣，充實媽媽牌飲品的陣容。

現在回想起來，當年的母親雖是出自本能反應端出應季吃食，但也真切體現出傳統的飲食智慧，順應節氣，運用夏季消暑食材，讓我們滿足口腹之際，也潤物無聲地滋養著臟腑。

## 夏季清補 多吃清熱除濕的平和食物

在很多人的觀念裡，吃山珍海味、雞鴨魚肉就是補，這其實是錯誤的進補觀念。有些人容易感冒，正是因為吃進太多大補的食材及中藥，體內積熱，結果不僅沒有發揮補養效果，反而火上加油，陰陽失調，更容易生病。

那麼，炎炎夏日該如何進補，才能增進健康呢？行醫超過半世紀的資深中醫羅釗醫師表示，因為夏天氣溫高，人也容易受到太陽輻射影響，而處在燥熱的狀態。由於便利商店及冰品冷飲店到處林立，讓人們一覺得熱就衝去買冰品冷飲消暑解渴，但這反而會讓腸胃受寒，影響氣血循環。

羅醫師建議，夏天的飲食首要注意清淡平和，可多食用綠豆、海帶、苦瓜、冬瓜等清補佳品，或皇宮菜、地瓜葉等當季鮮蔬，避免吃進燥熱、油膩、易上火的食物，才能讓身體處在平穩不發炎的狀態。此外，一日三餐除了要挑選屬性甘涼平和的食材及調味料，烹調方式也儘量以清蒸、水煮、汆燙為主，少吃油煎、油炸、油炒及烤製食物，減少體內火氣。

### 夏季清熱除濕的食材

綠豆、薏仁、蓮藕、菊花、蓮子、海帶、  
苦瓜、冬瓜、玉米鬚、深綠色當季蔬菜

宜 清蒸川燙 少煎炒炸

另外，因為台灣屬於海洋型氣候，從梅雨季直到夏秋之際，天氣悶熱潮濕，容易引發四肢沉重、疲勞、失眠、食欲下降等症狀。因此夏季飲食重點，還要防濕、除濕，減少攝取濕氣重的食物，也可在料理中適度加入薏仁、冬瓜、玉米鬚等利水食材。

羅醫師認為「藥食同源」，食物就是最好的良藥，也經常將本土食材應用在生活行醫當中，而他的經典處方 - 水煮馬鈴薯及深綠色蔬菜，無論治療沉疴重病或疥癬之疾都有顯著效果，可見吃「對」的食物有多麼重要。

### 夏季少吃火氣大的食材：

胡椒、辣椒、蔥薑蒜、牛羊雞鴨鵝、蝦蟹、花生、乳製品、咖啡、酒、巧克力、糕餅、紅棗、枸杞。

### 夏季少吃濕氣重的食物：

1. 冰品、冷飲、室溫冷開水
2. 所有水果、生菜（未煮熟的蔬菜）、精力湯（使用生蔬菜、水果製作）
3. 白色蔬菜（例如：高麗菜、大白菜、白花椰菜）、白木耳、新鮮菇類（例如：香菇、金針菇、杏鮑菇、秀珍菇）、彩色蔬菜（紫色高麗菜、彩椒、紅蘿蔔）、南瓜、小黃瓜、大黃瓜、絲瓜（絲瓜是指圓圓胖胖的品種，澎湖角瓜濕氣較少）

## 起居有常 適度運動 提升身體能量

古人說春夏養陽，即使在炎熱的夏天，仍要保護並提升體內的陽氣。除了透過飲食調理，生活起居及適度運動也是夏季養生的重點。

醫家必讀的著名經典《黃帝內經》中記載著，黃帝向他的老師岐伯請教古人健壯，今人衰老的原因，岐伯回答說：「遠古時代懂得養生之道的人，一直效法自然界陰陽變化的規律而生活，他們遵循正確的養生方法調理，飲食有節制，起居有規律，不輕易使身心過勞。」

因此，順應大自然的脈動，隨日夜更迭，四季遞嬗而調整日常起居就是正確的養生方法。以夏天的作息來說，黃帝內經記載「夏三月，此謂蕃秀，天地氣交，萬物華實，夜臥早起，無厭於日。」這段話的意思是夏季呈現一片繁華秀麗的景象，此時天氣下降，地氣上升，天地之氣相交，所有植物都開花結果，作為生於天地之間的人，應順應自然，比起冬天要睡得晚一些，起得早一點，不要討厭過長且炎熱的白天。

夏天，人們早起接受太陽的照射，讓身體在冬天所累積的寒氣透過太陽的光與熱發散掉，有助筋骨強健。一般來說，夏季早起時間應在早上5~6點，剛好是陽氣初升，即將要旺起來的時候，而「夜臥」指的是不要在晚上9點以前就去睡，但最晚也不要超過11點。因為超過晚上11點，甚至12點入睡就算熬夜，對健康傷害很大。

另外，夏天吹冷氣也是一個值得討論的議題，雖說全球暖化讓台灣的夏季氣溫愈來愈高，但羅醫師仍建議少吹冷氣，如果必須在空調房久待，應穿著薄長袖、薄長褲，且室內溫度不宜過低，以免傷害體內的陽氣。

最後，羅醫師也強調運動的重要性。他表示，春夏養陽並不是指進補溫熱的食物或藥材，而是要多活動，不能老躲在冷氣房內，應該多進行戶外活動，讓身體出點汗。適度運動不但能使身體過盛的陽氣宣洩於外，排除燥熱感，更有助於提升能量，讓氣血循環順暢。但因為夏天暑氣逼人，稍微一動就大汗淋漓，而人們出汗過多又會讓身體變虛，因此他建議夏季應以緩和的運動為主，例如：爬山、打太極拳，而且要避開日正當中的時段，讓自己適量出汗即可。

夏季因為陽氣旺盛，是調理身體、養生的好時節，中醫亦有「冬病夏治」的觀念。雖然健康的組成因素很多，如遺傳、個性、運動、生活習慣、飲食方式等等，但是基本的保健，還是要靠自己實踐。只要我們能以純粹天然並符合傳統智慧的方法生活，相信身體一定會給予美好的回報。

