

白菜芯煲黃豆湯

功效：消暑祛濕，飲陽補腎。

材料內容：

黃豆 1 兩 合桃 5-8 粒
 綠豆 1 兩 瘦肉半斤（素食者可減）
 白菜芯 3 個

做法：

1. 黃豆、綠豆先浸 5 小時，洗淨備用；合桃洗淨，備用。
2. 白菜芯切塊、洗淨，備用。
3. 瘦肉，汆水，洗淨，備用。
4. 水 1 公升，煮沸，放入所有材料。
待水再煮沸後轉中細火煮 1 小時。以鹽調味，即成。

小暑推薦藥方：

半夏枯草煎（煎藥）

功效：治療頑固性失眠

配方：

姜半夏、夏枯草各 12 克
 生薏仁 60 克
 珍珠母 30 克

煎法：

以水 4 碗煮成 1 碗，晚飯後服用。
 （如有疑問歡迎向醫師查詢）

水蜜桃



性：溫 味：甘、酸

歸經：肺、肝、胃


功能：

本草綱目記載，五穀為主，五果為助，能充飢。桃子為果實，不但能充飢，也能益顏色(大明)。肺之果，肺病宜食之。中醫理論肺主皮毛，桃子不但能治肺病，也有美顏、潤澤肌膚的功效。

 營養：

桃子外皮色彩艷麗，可連皮生食，極俱抗氧化功能。其果肉多汁，味道甜美。水蜜桃更有桃中之后的美譽，含豐富鐵質；能舒緩水腫，改善虛胖；能潤腸清胃，潤肺生津，補血養血，是口服的青春液。

水蜜桃可以搭配希臘乳酪，或與其他水果製成果凍。適逢小暑，只要動動腦筋，便可品嚐一款清甜可口、潤肺解熱的夏日甜品。

 注意事項：胃腸虛弱者需忌食。