

作者：曾國之，註冊中醫師，五術玄學家

## 西洋菜化痰清熱湯

西洋菜有清肺熱，治癆病之功效。對患風熱性咳嗽、痰喘、痰多、咳嗽不喪、有良好的作用。羅漢果具清熱之效，杏仁有除燥功能，連同西洋菜煲飲，更見功效。

材料：西洋菜一札  
羅漢果四分一個  
杏仁三錢  
清水八至十杯

煮法：先洗淨菜、羅漢果及杏仁用熱水沖洗。  
清水注煲內，猛火煮至滾，放入羅漢果及杏仁，調慢火，用少於三分一火位煲至出味，（約一個鐘）然後放入西洋菜，火位較至一半，再煲十五分鐘即成。此湯可當水飲用。

說明：西洋菜可作止血療肺之用。鮮榨之西洋菜汁可醫治吐血，如平素不是虛弱者如大量吐血（肺病或胃出血）飲一、兩頭西洋菜汁，有止血功效。如體虛弱者，可把汁煮熟（不用滾）。凍飲或熱飲均宜加入小撮生鹽，止血更快。

## 熱咳潤肺湯

杏仁、蜜棗、百合均具清熱滋潤功效。凡感冒咳、熱咳、夏暑咳等過後，肺及氣管仍有少許痰未清，當稍飲寒凍飲品、食煎炸食物即有痰於喉間，飲此湯能清餘熱，利殘痰。吸烟者亦宜飲用此湯。

材料：瘦肉。  
杏仁三錢、蜜棗六粒、百合三錢。

煮法：肉洗淨，先把肉拖水，拖水後水不用。另備水八碗、水滾後放肉及藥材，用少於三分一火位煲兩小時即成，食肉飲湯。

說明：蜜棗潤肺止咳，助清吸烟太多引致肺燥之用。百合對清熱療效大，能清燥

除煩，滋養力強。 ，