

健康

浣滲

鑒 賤 龔 浜 庸 緝 2009/04/26 18:34

春天气候多变，冷热交替温度不温，导致人的肠胃特别容易出问题。尤其是那些平时就肠胃敏感或者是对海鲜过敏的人，更是容易中招，稍有不慎就会拉肚子。会出现这种情况，这是因为春天风寒暑热湿火六邪皆有，侵入人体，就会削弱脏腑抵抗力。尤其是在饱食失常，饮食不定时情况之下，更易出现拉肚子的情况。同时，春天阴霾时候多，湿气重，最易伤脾胃，令到胃口不开。余医师教路，此时应该多吃健脾去湿的食材，譬如炒扁豆。

炒扁豆可以去湿健脾

炒扁豆是广东地区传统的去湿食材。扁豆的种子有白色、黑色、红褐色等数种，入药主要用白扁豆；黑色的名鹊豆，不供药用；红褐色者在广西民间称红雪豆，用作清肝、消炎药，治眼生翳膜。而入药的白扁豆以饱满、色白者佳。它有健脾和中，消暑化湿，治暑湿吐泻，脾虚呕逆，食少久泄，水停消渴，小儿疳积等作用。

炒扁豆做法：取净扁豆仁，置锅内微炒至黄色，略带焦斑为度，取出放凉即可。

去湿健脾汤方

白术炒扁豆淮山陈皮煲瘦肉

功效：白术可以健脾去湿燥，以粗身为靚。

分量：3到4人份

材料：白术8克，炒扁豆20克，淮山20克，陈皮1/4个，瘦肉400到500克，水约10碗，姜3片。

做法：陈皮浸软后，挖出内瓢；把陈皮及其他材料一起放入锅，煲3个小时左右。

炒扁豆陈皮砂仁煲鲫鱼

功效：砂仁可以治胃病，不过味道不大好吃，最好打碎了，待到汤快好时提前10分钟下即可。

分量：3到4人份

材料：炒扁豆20克，陈皮1/4个，砂仁5克，鲫鱼400克到500克之间，姜3片，10碗水。

做法：先把鲫鱼洗净略煎至金黄色；把除砂仁外的所有材料放入锅煲一小时左右，然后在最后10分钟放入砂仁。

### 炒扁豆木棉花煲排骨

功效：木棉花是岭南常见花卉，有去湿之效。用鲜花更为甜美，直接在街边拣了落花回家煮即可。

分量：3到4人份

材料：炒扁豆30克，木棉花干货为20克，鲜花则4朵足够，排骨选用猪脊骨500克，水10碗，姜3片。

做法：若用鲜木棉花，则用淡盐水洗净，以去尽虫螨粉尘；猪脊骨用刀背打裂，以方便骨髓渗出；把所有材料放入锅里，煲3小时左右。（梁旭华）