

東華三院 中醫保健 養生湯水推介



薏米扁豆粥「痰濕質」

材料：	生薏米	30克
	扁豆	25克
	白米	100克
	陳皮	適量
製作方法：	上物加適量水煮2小時即成。	
功效：	健脾和胃。	
適應範圍：	脾胃虛弱，濕邪內蘊等，及有需要調理者。	
用法：	一人量，每日分2次服完。每周服用2-3日，因應情況，可連服1-2個月。	
服用須知：	素體陰虛、大便秘結者不宜服用。	