

東華三院 中醫保健 養生湯水推介



苦瓜瘦肉木棉湯「濕熱質」

材料：	苦瓜 木棉花 瘦肉	1個 30克 150克
製作方法：	苦瓜對半切開，將瓜瓤瓜籽去除，洗淨切片。木棉花洗淨；瘦肉洗淨。將材料放入鍋中，加水適量，大火煮沸後轉用慢火煮40分鐘，去掉木棉花，調味後即可食用。	
功效：	清熱祛濕。	
適應範圍：	濕熱困阻而致疲乏無力，及有需要調理者。	
用法：	一人量，每日分2次服完。	