



東華三院 中醫保健 養生湯水推介



鮮藕炒木耳「血瘀質」

| | | |
|-------|---|-------------|
| 材料： | 鮮藕片 黑木耳 | 250克 10克 |
| 製作方法： | 鮮藕洗淨連節切片，略炒，加溫水浸軟之黑木耳，和少許調味料，略炒即可。 | |
| 功效： | 益氣補虛，散瘀和血。 | |
| 適應範圍： | 瘀血體質，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；或當作日常菜肴食用。 | |
| 服用須知： | 素體虛寒者不宜服用。 | |