

# 東華三院 中醫保健 養生湯水推介



## 蓮藕章魚排骨湯「平和質」

|       |   |  |
|-------|---|--|
| 材料：   | 蓮藕<br>眉豆<br>黑豆<br>章魚<br>排骨<br>紅棗<br>生薑<br>陳皮      | 1斤<br>30克<br>30克<br>1隻<br>1/2斤<br>5枚(去核)<br>3片<br>2塊 |
| 製作方法： | 豆類先浸4小時。其余材料洗淨，排骨切件出水蓮藕切塊。全部材料同下水中，先猛火，沸後以慢火煲兩小時。 |  |
| 功效：   | 健脾補腎，加強體力，增強食慾。                                   |  |
| 適應範圍： | 冬季調理。   |  |
| 用法：   | 四人量。因應情況，可不時服用。                                   |  |
| 服用須知： | 感冒時應暫停服用。   |  |

