

# 東華三院 中醫保健 養生湯水推介



## 蓮子百合瘦肉湯

材料：	蓮子、百合、茯神各 15克 柏子仁、淮山各 9克 蜜棗 2-3 枚 瘦肉 250克
製作方法：	先將蓮子、百合、茯神、柏子仁、淮山、蜜棗等洗淨，再把瘦肉洗淨後切成小塊，同放進湯煲內，加入適量清水，用大火煮沸後，改用中火再煲1-1.5小時。
功效：	養心安神，健脾益腎。
適應範圍：	適合有失眠症狀者服用。
用法：	四至六人份量。
服用須知：	若失眠持續，應儘早求醫。