

東華三院 中醫保健 養生湯水推介



沙參玉竹雪耳南北杏瘦肉湯

材料：	沙參 玉竹 雪耳 南北杏 瘦肉	3錢 3錢 1 – 2個 2錢 適量
製作方法：	將所有材料洗淨，加入適量清水，煲成湯飲用。	
功效：	養陰潤肺	
適應範圍：	陰虛肺燥乾咳之人士，痰多之人士忌食	
用法：	二至三人份量	