



東華三院 中醫保健 養生湯水推介



北芪淮山生地湯

材料：	北芪 淮山 生地 瘦肉	3-5錢 1兩 1兩 4兩
製作方法：	將北芪、淮山、生地洗淨，再把洗淨的瘦肉切成小塊，加入適量清水，用大火煮沸後，改用中火再煲2小時。	
功效：	益氣養陰，健脾補肺，生津潤燥	
適應範圍：	氣陰不足，脾虛肺虛者適用	
用法：	二至三人份量	

