



東華三院 中醫保健 養生湯水推介



三仁赤扁豆粥

材料：	薏苡仁 赤小豆 冬瓜仁 白扁豆 苦杏仁 白米	20克 20克 15克 15克 5克 60克
製作方法：	所有材料加適量清水，煮成粥即可。	
功效：	清熱利濕消腫。	
適應範圍：	濕邪偏重，容易水腫，大便溏爛者。	
用法：	一人量，一日分2次服用。	
服用須知：	體質虛寒或素體陰虛者不宜服用	

