

東華三院 中醫保健 養生湯水推介



杜仲豬尾湯

材料：	豬尾(連骨) 300克 杜仲 15克 懷牛膝 12克 花生肉 30克 蜜棗(去核) 2粒
製作方法：	豬尾去毛、去肥肉部份，洗淨切塊。杜仲、懷牛膝、花生肉、蜜棗洗淨。將所有材料一同放入鍋中，加水適量，大火煮沸後轉慢火煲2-3小時，加入調味即可食用。
功效：	補益肝腎，強筋壯骨。
適應範圍：	肝腎不足而致腰膝痠軟，下肢乏力等，及有需要調理者。
用法：	一人量，每日分2次吃完。每周服用2-3日，因應情況，可連服1-2個月。
服用須知：	脾虛濕滯之大便泄瀉者忌服。