



# 東華三院 中醫保健 養生湯水推介



## 山渣消脂飲

材料：	乾山楂 荷葉 決明子 陳皮 羅漢果	五錢 一張 三錢 半個 一小角（調味）
製作方法：	材料洗淨，加水十碗水，武火煮沸後，慢火煲45分鐘，代茶飲用。	
功效：	有消滯活血，除濕通便的功效。	
服用須知：	脾虛便溏者去決明子及羅漢果，加茯苓；無熱症者可加枸杞子三錢。	