

東華三院 中醫保健 養生湯水推介



蔘薯乳鴿湯「氣虛體質」

材料：	乳鴿 1隻 黨蔘 20克 黃薯 25克 紅棗(去核) 3粒
製作方法：	乳鴿去毛去內臟，洗淨切塊。黨蔘、黃薯、紅棗洗淨，與乳鴿一同放入鍋中，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：	補氣健脾。
適應範圍：	脾胃虛弱，氣血兩虛，及有需要調理者。
用法：	一人量，每日分2次服完。每周服用2-3日，因應情況，可連服1-2個月。
服用須知：	實症、熱症者不宜。

