

東華三院 中醫保健 養生湯水推介



胡桃杞子燉羊肉湯「陽虛質」



材料：	羊肉 巴戟天 合桃肉 枸杞子 紅棗(去核) 生薑	200克 12克 30克 10克 3粒 5片
製作方法：	羊肉洗淨切塊汆水；合桃肉微炒備用；巴戟天、枸杞子、紅棗洗淨。將所有材料一同放入燉盅，加水適量，慢火隔水燉2小時，加入調味即可食用。	
功效：	溫補精血，益腎壯陽。	
適應範圍：	腎陽不足，精血虛弱而致畏寒肢冷，小便頻數清長，腰痠膝軟，耳鳴、健忘等，及有需要調理者。	
用法：	一人量，每日分2次服完。每周服用2日，因應情況，可連服1-2個月。	
服用須知：	外感發熱、實熱、陰虛者不宜服用。	