



東華三院 中醫保健 養生湯水推介



沙參麥冬瘦肉湯「陰虛質」

材料：	豬瘦肉	200克
	麥冬	12克
	沙參	20克
	雪梨	1個
	蜜棗	1個
製作方法：	將材料洗淨，雪梨去蒂、去芯，豬瘦肉切塊備用，將所有材料一同放入煲內，加水適量，大火煮沸後轉慢火煲2小時，加入調味即可食用。	
功效：	增液潤燥，養胃生津。	
適應範圍：	素體陰虛，津液不足，及有需要調理者。	
用法：	一人量，每日分2次服完。	
服用須知：	脾虛濕重而見腹滿便溏不宜服用。	