

東華三院 中醫保健 養生湯水推介



淮山茨實薏米湯

材料：	淮山 茨實 生熟薏米各 白扁豆 蓮子 瘦肉	15克 15克 15克 15克 15克 250克
製作方法：	先將淮山、茨實、生熟薏米、白扁豆和蓮子洗淨，再把瘦肉洗淨後切成小塊，同放進湯煲內，加入適量清水，用大火煮沸後，改用中火再煲2小時。	
功效：	健脾益腎，祛濕止瀉。	
適應範圍：	適合有輕微泄瀉症狀者服用。	
用法：	四至六人份量。	
服用須知：	不適合大便秘結者服用。若泄瀉持續，應儘早求醫。	