

東華三院 中醫保健 養生湯水推介



木瓜雪耳瘦肉湯



材料：	木瓜 雪耳 南杏 北杏 瘦肉	1個（去皮瓤） 15克（先浸開） 15克 9克 250克
製作方法：	先將雪耳洗淨及浸開備用，木瓜去皮和瓤，把南杏和北杏洗淨，再把洗淨的瘦肉切成小塊，將上述全放進湯煲內，加入適量清水，用大火煮沸後，改用中火再煲2小時。	
功效：	清熱潤肺，潤腸通便。	
適應範圍：	適合大便秘結者服用。	
用法：	四至六人份量。	
服用須知：	不適合有泄瀉症狀者服用。	