

東華三院 中醫保健 養生湯水推介



參棗冬菇瘦肉湯



材料：	豬瘦肉 黨參 冬菇 南棗(去核) 生薑	200克 20克 20克 4粒 2片
製作方法：	瘦肉洗淨切塊，冬菇浸發去蒂；黨參、生薑、南棗洗淨。將所有材料一同放入鍋中，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：	脾胃氣虛，倦怠乏力，少氣懶言者。	
用法：	一人量，一日分2次服用。	
服用須知：	感冒，發熱不宜服用。	