

東華三院 中醫保健 養生湯水推介



杞子淮山合桃燉瘦肉

材料：	豬瘦肉 淮山 杞子 合桃肉 生薑	約200克 15克 12克 20克 2片
製作方法：	瘦肉洗淨切塊，合桃肉微炒備用，淮山、杞子洗淨，清水浸15分鐘。將所有材料放入燉盅內，加開水適量，大火煮沸後轉慢火隔水燉2小時，調味後即可食用。	
功效：	滋腎益精。	
適應範圍：	腎精不足所致之耳鳴。	
用法：	一人量，每日分2次食用。	
服用須知：	肝火、痰火及風熱上擾所致的耳鳴不宜食用。感冒忌服。	