

養生是一門學問，就是保養生命的意思。
中醫學的養生包括：順應自然、調攝精神、
保養正氣、飲食起居。

何謂藥膳？

藥膳是指對人體既有保健功能和營養價值，又具有醫療效果，以達到預防和治療疾病的藥用食品。

何謂藥膳養生？

藥膳養生就是通過合理的藥用食品而獲得健康的一種養生方法。

藥膳是在中醫理論指導下，「寓醫於食」，既將藥物作為食物，又將食物賦以藥用，藥借食力，食助藥威，正所謂「藥食同源」。結合個人體質，日常食用合適的藥膳既美味，又具有一定的防病治病，強身健體，延年益壽的作用。

「東華三院藥膳湯料」分2個系列，
烹調方便，讓你輕鬆保健調理。

個人調理養生系列

合家歡保健系列

按照個人體質配以合適的藥膳，方能達至治療保健養生效果。
有關藥膳湯料保健調理詳情，請向本院中醫師查詢。

訂購方法

網上訂購

於*東華三院網站或透過東華三院流動應用程式「在線服務」連接到東華三院保健產品網上購物服務網站，即可進行網上訂購。



掃描二維碼
進行網上訂購

*東華三院網站<http://www.tungwah.org.hk>
(主頁>醫療服務>服務簡介>保健產品)

凡購買本院藥膳湯料或草本健康茶滿港幣400元，
享有免費本地送貨服務。(偏遠地區除外)

傳真或電郵訂購

請填妥訂購表格，並傳真或電郵至東華三院李恩李鏊麟
父子中央煎藥中心。訂購表格可於*東華三院網站下載

傳真：3565 6596

電郵：cmcdc@tungwah.org.hk

查詢電話：3955 8208

親身選購

可親臨以下各售賣地點選購：

東華三院－香港大學中醫藥臨床教研中心

香港上環普仁街17號東輝花園地下3-4號舖

電話：2815 5911

東華東院－香港理工大學

王澤森中醫藥臨床研究服務中心

香港銅鑼灣東院道19號東華東院日間醫療服務大樓3樓

電話：2162 6363

廣華醫院－香港中文大學

中醫藥臨床研究服務中心－中藥房

九龍油麻地新填地街202號東寶閣地下

電話：3742 0333

東華三院黃大仙醫院－香港浸會大學

王李名珍中醫藥臨床研究服務中心

九龍沙田坳道124號東華三院黃大仙醫院C座地下

電話：2354 3000

東華三院六福集團中醫診所

九龍荔枝角長沙灣道833號長沙灣廣場2樓221B及222A-B舖

電話：3163 1555

東華三院王胡麗明中醫診所

新界沙田安群街3號京瑞廣場1期地下G23B舖

電話：3841 7520

東華三院中西醫藥治療中心

九龍窩打老道25號廣華醫院3樓

電話：3517 7622

儲存方法

各款藥膳湯料宜存放於陰涼乾燥處或冷藏處理。

烹調方法

1. 用清水沖走藥材表面的灰塵和雜質，切勿沖洗過久，以免流失藥材中的水溶性成分。
2. 藥材用適量清水浸泡30分鐘，並可加入包裝上的建議食材(如豬瘦肉)同煲，使湯汁更鮮味及豐富營養。
3. 一般先用大火煲滾，後改為慢火煲約2小時至合適分量，飲湯食肉。(個別藥膳湯料的煎煮時間和方法各有不同，請按照產品包裝說明煎煮)

煲湯貼士

● 煲湯的時間是否越長越好？

若中藥煎煮時間過長，藥液過濃，會破壞有效成分而降低藥效，所以煲湯的時間並非越長越好。

個別中藥材因應其藥性或需要特別的煎煮時間和方法，請按照中醫師指示或產品包裝說明煎煮。例如含有揮發油的芳香性藥材如薄荷、藿香、紫蘇葉等，一般不宜久煎，宜大火急煎，以免揮發油流失，影響藥效。又如鹿茸、西洋參等補益類藥材，需小火久煎使其有效成分充分釋出。

● 煲湯肉類如何「出水」(或「飛水」)？

煲湯前將肉在開水中「出水」(或「飛水」)，能除去肉中殘留的血水和部分脂肪，避免湯汁過於肥膩及帶腥味。

「出水」步驟如下：

1. 用清水沖洗乾淨肉類
2. 準備一煲冷水，然後放入肉類，水份蓋過肉面即可
3. 凍水開火
4. 水滾後1分鐘熄火，水面的灰黑色泡泡是逼出的血水和雜質
5. 撈起肉類沖水備用



東華三院

Tung Wah Group of Hospitals

藥膳養生 · 健康生活

藥膳湯料

藥膳湯料選用之藥材均經嚴格挑選
及品質安全檢定，
全部由GMP中藥飲片廠生產，
確保產品優質安全。



個人調理養生系列

調理虛弱不適、氣血不足，滋補臟腑，扶正固本，保健強身。

	生髮健腎湯	益氣扶正湯	補血益氣湯	養心寧神湯	補血潤腸湯	補身健腎茶	補腎縮尿湯	產後催奶湯	養血調經湯
功效	滋補肝腎 健脾益氣 養血生髮	健脾扶正 益氣、健胃 增強體力	補血益氣 滋補肝腎 健脾安神	補益心脾 寧神除煩	健脾補腎 調補氣血 潤腸通便	補脾腎 養氣血 強筋骨	溫補脾腎 縮尿	補氣血 催奶汁	健脾益氣 養血調經
成份	黑豆、地黃(熟) 何首烏(製) 黑芝麻 黑棗、核桃仁 龍眼肉、陳皮	黃芪、黨參 山藥、芡實 紅棗(去核) 五指毛桃	五指毛桃 枸杞子、龍眼肉 桑椹、黃芪 黨參、紅棗(去核)	太子參、浮小麥 首烏藤(夜交藤) 黑棗、百合 蓮子(去心)	黨參、當歸 黑棗、肉蓯蓉 火麻仁 地黃(熟)	桑寄生、黨參 紅棗(去核) 當歸 首烏藤(夜交藤)	山藥、覆盆子 菟絲子(鹽) 小茴香、黃芪 王不留行(炒) 益智、桑螵蛸	黨參、黃芪 當歸、通草 王不留行(炒)	黨參、當歸 川芎、白芍 地黃(熟) 益母草
適用人士	唇白、心悸、神疲乏力 氣短懶言、頭暈眼花 腰膝酸軟、耳鳴目眩 烏髮生髮	氣短聲低 懶言神疲 頭暈自汗 食慾不振 大便溏瀉	面色萎黃 爪甲蒼白 心悸耳鳴 頭暈目眩 神疲氣短	心脾不足 眠差心悸 煩躁潮熱	年老體虛、便秘 產後乳少 大便難 脾腎不足 氣血虛弱便秘	脾腎兩虛 產後、經後氣血耗損 証見眩暈 腰膝痠軟 肢麻欠溫	脾腎陽虛、小腹脹滿疼痛 精神萎靡、氣短懶言 面色黃白、畏寒肢冷 腰膝冷而酸軟無力 食慾減退	產後因氣血虛弱而 致奶汁不足	婦女經期氣血不足 腰腹痠痛
份量	1人	1人	1人	1人	1人	1人	1人	1人	1人
售價	HK\$40	HK\$40	HK\$40	HK\$35	HK\$40	HK\$40	HK\$50	HK\$50	HK\$40



婦女及產後調理推介



合家歡保健系列

湯料性質平和，適合一家老少日常保健強身，四季適用。

	健脾護膚湯	養陰益氣湯	羅漢霸王湯	清補涼湯	養陰生津湯	強身健體湯
功效	健脾祛濕 養陰潤膚止癢	益氣養陰 生津潤燥止渴	清熱潤肺 止咳除痰	清涼補虛 益氣健脾	養陰生津 潤肺止咳、補胃益陰 氣陰雙補	補氣健脾養陰 增強抗病能力
成份	太子參、山藥 薏苡仁、赤小豆 白扁豆、玉竹 陳皮、蓮子(去心)	黃芪、黨參 玉竹、北沙參 山藥、紅棗(去核)	羅漢果、霸王花 甜杏仁(燂) 苦杏仁(燂)、百合 北沙參、玉竹	西洋參、山藥、薏苡仁 芡實、百合、蓮子(去心) 白扁豆、紅棗(去核) (此產品採用15克優質進口西洋參)	西洋參、麥冬 北沙參、玉竹 白木耳 (此產品採用30克優質進口西洋參)	西洋參、黃芪 山藥、石斛 (此產品採用15克優質進口西洋參)
份量	2-3人	2-3人	2-3人	2-3人	2-3人	3-4人
售價	HK\$40	HK\$50	HK\$50	HK\$50	HK\$65	HK\$55

