

資料提供：姚啓添醫師

【濕氣重 - 內濕湯水】

薏米陳皮茯苓瘦肉湯（4 人分量）

【材料】

黨參 4 錢
茯苓 4 錢
白朮 4 錢
淮山 4 錢
陳皮 2 錢
薏米一兩
生薑 2 片
豬肉半斤
鹽少許

【做法】

所有材料以清水洗淨，入煲；加入清水 8 碗；以大火煲滾後，轉文火煲 2 小時；加鹽調味即可。

【功效】

本湯有健脾開胃，促進食慾作用。
對於腹脹、納食不香、消化不良者尤宜。

黨參：補中益氣、生津養血、解表
茯苓：利水滲濕、健脾、安神
白朮：補氣健脾、燥濕利水、止汗
淮山：益氣養肺、補脾肺腎
陳皮：理氣調中、燥濕化痰
薏米：利濕健脾、利濕除痹、清熱排膿
生薑：發汗解表、溫中止嘔、溫肺止咳、解毒

注意：以上湯水食療配方僅提供作參考之用，其中各藥材/處方因人而異產生個別不同反應；選用任何藥材或處方前必須清楚明白自己的體質或先向相熟中醫師查詢，孕婦必須遵醫師囑咐服用。