

資料提供：姚啓添醫師

【濕氣重 - 外濕湯水】

葛根淮山茨實排骨湯（4 人分量）

【材料】

葛根 8 錢
淮山 4 錢
茨實 4 錢
薏米 1 兩
藿香 4 錢
白朮 4 錢
防風 3 錢
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】

此湯有健脾醒胃、祛濕抗疲勞作用；對於脾虛濕重、精神不振者尤宜。

葛根：發表解肌、透發麻疹、解熱生津、升陽止瀉

淮山：益氣養肺、補脾肺腎

茨實：補中益氣、祛濕止帶

薏米：利濕健脾、利濕除痹、清熱排膿

防風：祛風解表、勝濕止痛、解癭

藿香：化濕解表祛暑、止嘔

白朮：補氣健脾、燥濕利水、止汗

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。