

香港大學中醫藥學院

【藥膳湯包】

新冠肺炎未病預防

甲·潤肺湯

材料：百合20克、麥冬15克、北沙參15克、防風10克、玉竹10克、北耆10克、桔梗10克、蘆根20克、牛蒡15克、海底椰10克、生薑3片、陳皮1塊

做法：先將藥材浸泡20分鐘，瘦肉滾水煮去上沫，放入藥材煲內，加至8碗水，大火煲滾，轉細火，煲60至90分鐘，分為3碗

功效：清肺化痰，益氣養陰，預防呼吸道疾病

適用者：偶有咳嗽、咽乾、口乾、鼻乾、痰少粘稠、大便偏乾，平素易於外感

用法：每日一碗，可供一家3人服，每週1至2次，可與其他湯水交替服

乙·健脾祛濕湯

材料：五指毛桃20克、淮山15克、黨參10克、赤小豆30克、白朮10克、茯苓30克、炒薏米30克、炒白扁豆15克、玉米鬚10克、生薑2片、陳皮1塊

做法：將藥材浸泡20分鐘，瘦肉滾水煮去上沫，放入藥材煲內，加至8碗水，大火煲滾，轉細火，煲60至90分鐘

功效：健脾祛濕，益氣扶正，預防呼吸道疾病

適用者：易於疲倦少氣，四肢沉重，食少納差，大便粘滯不成形或稀溏

用法：以上為3人份一次份量，每週2次，可與其他湯水交替服用

注意：1. 此藥膳湯包適合男女老幼服用。凡藥皆有偏性，應在中醫師的指導下合理使用中藥材作為藥膳。

2. 服用以上保健湯水時注意忌口，忌辛辣刺激、煎炸油膩、過酸過甜的食品、凍飲及酒精。

(更新日期：2022年3月12日)