

# 香港大學中醫藥學院

## 【藥膳湯包】

### 新冠肺炎病中調理

#### 丙·羅漢果茶

材料：羅漢果半個、無花果3至5枚、南北杏各12克、雪梨（帶皮）2個、橙（帶皮）1個、白蘿蔔（帶皮）半個、熱重者可加青橄欖5枚

做法：以上諸味用6至8碗水，中火煎煮30分鐘即可

功效：清肺化痰，預防及輔助呼吸道疾病

適用者：表現為咳嗽、咳痰、咽喉

不適（疼痛）咽乾、呼吸不順

用法：代茶水頻服，1至2人份量，每週2至3次

#### 丁·三白固肺湯

材料：白蘿蔔一個（500克左右）切塊、白扁豆25克、白果12粒、百合15克（新鮮百合材料加倍）、生黃耆30克、黃豆或黑豆百合30克、紅棗3枚、陳皮1個、生薑3片，可配豬肺或排骨煲湯

做法：藥材洗淨浸水，豬肺或排骨汆水，以上諸味用10碗水，大火煲滾後以中小火煲煮90分鐘左右即可

功效：清潤補肺，健脾化濕，預防呼吸道疾病

適用者：表現為咳嗽、咽喉不適

（疼痛）咽乾、全身乏力、納差、大便不暢（或粘）

用法：以上為2至3人一次用量，每週服用2次

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）