



流感食療湯水

一. 流感主要症狀：

流感（流行性感冒）是由流感病毒引致的急性呼吸道疾病，常見症狀有發燒、咳嗽、喉嚨痛、流鼻水、肌肉痛、疲倦和頭痛，咳嗽多嚴重，持續時間較長。免疫力較低人士或長者一旦染上，可出現支氣管炎或肺炎等併發症。本港流感一般於1至3月和7至8月流行。流感臨床治療分輕、重症和恢復期。中醫藥治療流感的優勢主要在輕症與恢復期。

二. 流感輔助湯水

對於易感人群，配合中藥食療可以增強體質，起到預防流感的作用；針對流感患者的臨床症狀，對已經患病的者，簡便可行食療湯水，有助緩解症狀，促進病後康復。

● 流感簡易藥茶：

1. 薑蔥陳皮茶

材料：生薑5片，蔥白連鬚2條，陳皮2片，少量紅糖

做法：加清水3碗，煲15分鐘。痰多可酌加陳皮量，減少紅糖量。

功效：疏風散寒化痰止咳

適用：流感後咳嗽，痰清稀白者。咳嗽痰黃者不宜。

用法：以上1-2人份量，代茶水頻服，2-3天。

2. 川貝陳皮茶：

材料：陳皮1片，雪梨1個，川貝母10粒，冰糖適量

做法：雪梨削皮留用，梨核切塊，梨肉切塊，陳皮浸軟去白衣；煲中加水600ml，

水滾後放入陳皮、梨皮、梨核，水開後去沫，煮15分鐘後加入川貝，再轉小

火煮20分鐘，去渣後放入梨肉和冰糖，大火煮開，轉小火再慢煮20分鐘至

冰糖融化，適溫服用。

功效：化痰止咳，清熱散結

適用：流感咳嗽痰黃者。脾胃虛寒，寒咳者不宜。

用法：以上1-2人份量，分2天服，服3次。

。



3. 羅漢果膨大海茶：

材料：羅漢果半個，膨大海 2 個

做法：將材料洗淨，煲中加水 600ml，放入放羅漢果與膨大海，煲滾後 15 分鐘即可服用。

功效：潤肺利咽、清熱化痰、潤腸通便

適用：流感後燥咳，咽痛失音，腸燥便秘者。寒咳及脾胃虛寒者不宜。

用法：以上 1-2 人份量，代茶水頻服，連服 2-3 天。

4. 金橘茶：

材料：金橘 2-3 枚，

做法：將金橘洗淨，壓扁，放入茶杯中，沸水沖泡，代茶飲。

功效：理氣，化痰，止渴，消食

適用：流感後久咳不愈，食慾不振者

用法：以上 1 人份量，代茶水頻服，服 3 天。

- 流感藥膳湯包：

1. 流感未病預防：

五指毛桃參朮湯：

材料：五指毛桃 30g 防風 9g 黨參 15g 白朮 12g 茯苓 15g 瘦肉或排骨 250g 水 2000ml

做法：把藥材洗淨後，浸 10 分鐘；肉類先氽水，加入湯煲；大火滾後轉慢火煲 2 小時，即可飲用。

功效：益氣固表，預防感冒

適用：氣虛容易感冒，神疲乏力，少氣懶言，怕受風吹人士。

用法：以上 2-3 人份量，隨餐當湯飲，每週 2-3 次。



2. 流感已病調理：

1) 杏薑陳苓瘦肉湯

材料：北杏 10g 南杏 15g 陳皮 6g 茯苓 15g 生薑 4 片 瘦肉或排骨 250g 水 2000ml

做法：把藥材洗淨後，浸 10 分鐘；陳皮去白衣，肉類先氽水，加入湯煲；大火滾後轉慢火煲 2 小時，即可飲用。

功效：祛風散寒，宣肺止咳

適用：風寒咳嗽，咽癢痰清稀者。

用法：以上 2 人份量，隨餐當湯飲，每 2-3 天服 1 次，可服 3 次

2) 青欖川貝豬展湯

材料：青欖 25 個，川貝 20 粒 幹無花果 2 粒 豬展 300g

做法：青欖洗淨用菜刀拍扁（連核），川貝、無花果洗淨，豬展切塊氽水洗淨，將湯料放入燉盅，加水蓋過湯料，隔水燉 3 小時，適當加鹽即可飲用。

功效：清熱化痰，利咽止咳

適用：風熱咳嗽，咽痛痰黃者。

用法：以上 2 人份量，進食當湯飲，每週 2-3 次。

3) 二仁苓陳祛濕湯

材料：生熟薏仁 30 克 南北杏仁 30 克 白扁豆 20 克 茯苓 20 克 陳皮 1 片 生薑 3 片

紅蘿蔔 2 條 瘦肉 300 克，水 2000ml

做法：材料洗淨，加水 2000ml，浸泡 20 分鐘。肉先氽水。將浸泡後的湯料連同水放入湯鍋。大火滾後轉慢火煲 2 小時，加鹽調味飲用。

功效：化痰祛濕止咳

適用：適合痰濕咳嗽，痰多色白者

用法：進食當湯飲，每週 2-3 次。



4) 西洋菜羅漢果陳腎湯

材料：西洋菜 1 斤，陳腎 2 隻，紅蘿蔔 1 條，羅漢果 1/2 個，南北杏各 6g，

蜜棗 1 粒，陳皮 1 片，瘦肉 300g

做法：西洋菜去根，鹽水浸 1 小時後洗淨，陳腎浸軟後洗淨，羅漢果壓碎與蜜棗及

南北杏一同洗淨，陳皮浸軟去白衣，紅蘿蔔去皮切塊，瘦肉氽水備用。

煲內加入 3000ml 水，放入陳皮，水滾後在放入除西洋菜以外的所有材料，待

水再次煲滾後，先放入 1/2 的西洋菜，待水再次煲滾後，放入剩餘的西洋菜，

然後大火加蓋煲 30 分鐘後轉慢火，煲 90 分鐘，加鹽調味後適溫飲用。

功效：化痰止咳潤喉，清燥潤肺

適用：口乾咽燥，燥熱咳嗽者，以及長期熬夜人士。

用法：2 人份量，進食當湯飲，每週 2-3 次。

3. 流感病後康復：

1) 五指毛桃淮山茯苓薏仁湯

材料：五指毛桃 30 克，淮山 20 克，茯苓 15 克，南北杏 12 克，陳皮兩片，生薏苡仁

20 克，瘦肉 300g。

做法：瘦肉氽水，其他材料洗淨浸泡 30 分鐘，陳皮浸至軟身去白囊備用。煲中加入清

水 2000ml，先放陳皮，水滾後在加入其餘材料，煲滾後轉中小火煲 90 分鐘，

適量入鹽調味即可。

功效：健脾益肺，祛濕化痰。

適用：脾虛脾虛有痰濕，疲倦乏力者。

用法：2 人份量，進食當湯飲，每週 3 次。



2) 沙蔘玉竹百合石斛鷓鴣湯 (2-3 人份量)

材料：鷓鴣 2 隻、瘦肉 200 克、雪耳 1 朵、沙蔘 30 克、玉竹 60 克、石斛 15 克、
南北杏 10 克、陳皮 1 塊、南棗 3 粒 鹽適量

做法：將陳皮浸軟去白衣；沙蔘、玉竹、百合、石斛、南棗、南北杏清洗乾淨，
鷓鴣去內臟，洗淨斬件，與瘦肉同氽水瀝乾，取出沙蔘、玉竹、百合另放，
其餘材料放入煲內，大火煲滾後轉小火煲 1.5 小時，加入沙蔘玉竹百合，大火煲
滾後，再轉小火再煲 45 分鐘，加鹽調味即可食用。

功效：益氣滋陰潤燥、健脾和胃養血

適用：氣陰兩虛者

用法：進食當湯飲，每週 3 次。

3) 參芪歸棗雞湯

材料：黨參 20g 北芪 20g 枸杞 12g 當歸身 10g 南棗 4 粒 桂圓肉 8 粒 薑片 3 片 烏雞
(或老母雞) 半隻。

做法：所有材料洗淨，雞肉氽水備用。所有材料放入煲罐中，加水適量，大火煲滾後轉
小火煲 2 小時即可享用。

功效：補氣養血，滋補強身

適用：病後氣血虛弱者

用法：2 人份量，進食當湯飲，每週 3 次。

南棗的功效：補血，養髮、養脾胃、平胃氣、潤心肺、止咳嗽、補五臟、治虛損

味甘，性溫；歸脾、胃經。製法：由青棗精製而成，需要經過加工浸泡、煮棗、燜焗、日
曬等等工序功效：南棗補而不燥，可補血，養顏烏髮，養脾胃、平胃氣、潤心肺、止咳
嗽、補五臟、治虛損。

現代普遍認為蟲草花性質平和，不寒不燥，具有一定滋肺補腎、養精氣、滋陰養顏等作
用，適合大多數人的體質，尤其可以作為一種調補食品。藥理分析發現蟲草花含有蟲草
多糖中的一種「蘑菇多糖」，與香菇多糖、金針菇多糖、平菇多糖等「普通蘑菇的多糖」
類似。