

治療期間中醫食療紓緩不適：□乾

雪耳杏仁百合湯：清熱生津，養心潤肺

材料：雪耳2朵，南杏、百合各30克，無花果5粒，瘦肉500克

- 做法：1. 所有材料洗淨，雪耳浸水分小份；瘦肉切件出水。
2. 燒開水，下所有材料，水滾後改慢火煲1個半小時，下鹽調味即可。



雪梨燉杏仁：清熱生津，潤肺化痰

材料：雪梨1個，南杏30克，無花果3粒

- 做法：1. 所有材料洗淨，雪梨去芯去核切件；南杏以小量水浸30分鐘；無花果切開。
2. 燒開水，將所有材料(連浸南杏水)放入燉盅內，加水至覆蓋所有材料。
3. 隔水用慢火燉1個半小時，即可食用。



雪梨蘋果瘦肉湯：生津潤肺，健脾化痰

材料：雪梨、蘋果各2個，南北杏各15克，瘦肉500克

- 做法：1. 所有材料洗淨，雪梨、蘋果切開去芯去核切件；瘦肉切件出水。
2. 燒開水，下所有材料，水滾後改慢火煲1個半小時，下鹽調味即可。

雪梨杏仁茶：清熱生津，潤肺止咳

材料：雪梨1個，南杏10克，冰糖 適量

- 做法：1. 所有材料洗淨，雪梨去芯去核切件；南杏浸30分鐘。
2. 連浸南杏水，用4碗水煮至2碗水，下冰糖調味即可。



蜜糖水：清熱解毒，潤燥補虛

- 服法：• 蜂蜜以適量溫開水沖服；
• 或緩緩咽下蜂蜜。

注意：腹瀉不宜



雪梨 / 蘋果汁：兩者皆能清熱，生津，止渴

- 功效：• 雪梨功效偏：潤燥
• 蘋果功效偏：健脾

- 做法：• 洗淨雪梨 / 蘋果去芯去核，切件榨汁飲用。

