

## 中醫食療紓緩不適：食慾不振

### 酸梅湯：生津開胃

材料：酸梅15克，冰糖適量

- 做法：1. 酸梅洗淨，用4碗水煮至2碗。  
2. 加入適量冰糖調味即可。

### 山楂麥芽水：消食導滯，散瘀消脂

材料：山楂10克，麥芽15克，冰糖適量

- 做法：1. 山楂及麥芽洗淨，用4碗水煮至2碗。  
2. 加入適量冰糖調味即可。



### 番茄薯仔瘦肉湯：健脾開胃

材料：番茄、薯仔、瘦肉各250克，生薑3片

- 做法：1. 將所有材料洗淨，番茄及薯仔切件；瘦肉切片。  
2. 燒開水，下所有材料，水滾後改慢火煲1個小時，下鹽調味即可。



### 雪梨合蘋果汁：清熱生津，健脾潤燥

服法：• 洗淨雪梨及蘋果去芯，榨汁飲用。

### 腐竹豬肚湯：補益虛損，健脾養胃

材料：腐竹50克，豬肚1個，瘦肉500克，生薑3片

- 做法：1. 所有材料洗淨，瘦肉切件出水。  
2. 豬肚洗淨，加入適量鹽擦洗10分鐘，再以生薑3片及滾水煮5分鐘，撈出後切片。  
3. 燒開水，下所有材料，水滾後改慢火煲2個小時，下鹽調味即可。



### 青檸鱸魚湯：補益虛損，健脾開胃

材料：鱸魚1條，青檸1個，紅棗或黑棗5粒，生薑3片，蔥2根

- 做法：1. 所有材料洗淨，鱸魚去鱗與內臟，切塊；紅棗或黑棗去核浸軟；青檸切件；蔥切段。  
2. 以少量油及薑蔥，把鱸魚煎至金黃色，再加入清水，水滾後下其他材料。  
3. 再滾後，改慢火煲半個小時，下鹽調味即可。



### 熱檸檬：開胃生津，潤燥補虛

材料：檸檬3-4片，蜂蜜適量

服法：• 將檸檬片及蜂蜜加入一杯暖水中，混和後服。

