

中醫食療紓緩不適：噁心嘔吐

生薑汁：溫中止嘔

材料：生薑

做法：
• 洗淨生薑，去皮切片，進食前含服；或
• 用2滴生薑汁混入一湯匙開水，進食前飲用。



生薑黑糖茶：溫中散寒，和胃止嘔

材料：生薑3片，黑糖適量

服法：
• 生薑洗淨，加入黑糖，用2碗水煮至1碗水即可。



陳皮水：理氣止嘔

材料：陳皮1片

做法：
• 陳皮洗淨去囊，用滾水1杯，焗1小時即可。



陳皮炒米水：理氣健脾，降逆止嘔

材料：陳皮1片，白米30克

做法：
1. 先將白米以乾鑊炒至焦黃，陳皮洗淨去囊切絲。
2. 用滾水2杯，焗1小時即可。

甘筍汁：健脾益胃

做法：
• 甘筍2條，洗淨榨汁。



生薑蔗汁：清熱除煩，和胃止嘔

做法：
• 鮮蔗洗淨榨汁1杯，加2滴生薑汁。

