

中醫食療紓緩不適：氣多腹脹

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。



陳皮炒米粥：理氣健脾，降逆止嘔

材料：陳皮1片，白米50克，瘦肉250克

做法：1. 先將白米以乾鑊炒至焦黃；陳皮洗淨去囊切絲；瘦肉切片。
2. 燒開水，下所有材料，水滾後改慢火煲成粥，下鹽調味即可。

紅蘿蔔薯仔湯：理氣消食

材料：紅蘿蔔1根，薯仔、瘦肉250克，生薑3片

做法：1. 將所有材料洗淨，紅蘿蔔及薯仔切件；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。



蘿蔔冬菇湯：健脾益氣，消食下氣

材料：白蘿蔔1根，鮮冬菇3朵，瘦肉250克，生薑3片

做法：1. 所有材料洗淨，白蘿蔔切件；鮮冬菇切絲；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。



麥芽茶：消食導滯

材料：麥芽30克，片糖適量

做法：• 將麥芽洗淨，用4碗水煮至2碗，加入片糖調味即可。



穀芽麥芽山楂水：消食導滯，開胃除脹

材料：穀芽、麥芽各15克，山楂10克，冰糖適量

做法：1. 所有材料洗淨，用4碗水煮至2碗。
2. 加入冰糖調味即可。