

中醫食療紓緩不適：腹瀉

淮山蓮子芡實湯：健脾止瀉，固腎養心

材料：淮山、蓮子、芡實各20克，紅棗或黑棗5粒，瘦肉500克

- 做法：1. 所有材料洗淨，淮山、蓮子及芡實先浸水30分鐘；紅棗或黑棗去核；瘦肉切件出水。
2. 燒開水，下所有材料（連浸水），水滾後改慢火煲2個小時，下鹽調味即可。



淮山蓮子芡實粥：健脾止瀉，固腎養心

材料：淮山、蓮子、芡實各20克，白米150克

- 做法：1. 所有材料洗淨，淮山、蓮子及芡實先浸水30分鐘。
2. 燒開水，下所有材料（連浸水），水滾後改慢火煲成粥，下鹽調味即可。

淮山蓮子栗子湯：健脾止瀉，補腎養心

材料：淮山、蓮子各20克，栗子15粒，瘦肉500克

- 做法：1. 所有材料洗淨，栗子去殼及衣；瘦肉切件出水。
2. 燒開水，下所有材料，水滾後改慢火煲2小時，下鹽調味即可。



淮山蓮子栗子粥：健脾止瀉，補腎養心

材料：淮山、蓮子各20克，紅棗或黑棗5粒，栗子15粒，白米150克

- 做法：1. 所有材料洗淨，栗子去殼及衣；紅棗或黑棗去核；淮山及蓮子及芡實先浸水30分鐘。
2. 燒開水，下所有材料（連浸水），水滾後改慢火煲成粥，下鹽調味即可。



淮山白扁豆粥：健脾化濕，澀腸止瀉

材料：淮山、白扁豆各20克，白米150克

- 做法：1. 所有材料洗淨，淮山及白扁豆先浸水30分鐘。
2. 燒開水，下所有材料（連浸水），水滾後改慢火煲成粥，下鹽調味即可。

淮山薏米粥：清熱利濕，健脾止瀉

材料：生、熟薏米各15克，淮山30克，白米150克

- 做法：1. 所有材料洗淨，生、熟薏米及淮山先浸水30分鐘。
2. 燒開水，下所有材料（連浸水），水滾後改慢火煲成粥，下鹽調味即可。

