

## 中醫食療紓緩不適：便秘（腹瀉不宜）

### 木瓜雪耳湯：補脾益肺，潤腸通便

材料：木瓜250克，雪耳2朵，南杏20克，無花果5粒，瘦肉500克

- 做法：1. 所有材料洗淨，木瓜切塊，無花果切粒，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。



### 莧菜湯：潤腸通便

材料：莧菜150克，蒜10粒

- 做法：1. 所有材料洗淨，蒜粒切小片。
2. 以少量油及慢火，把蒜片煎香，再加入清水。水滾後下莧菜，湯滾菜熟後下鹽調味即可。



### 南瓜濃湯：補中益氣，潤腸通便

材料：南瓜、薯仔各150克

- 做法：1. 將所有材料洗淨切片，加水400毫升打成汁狀。
2. 成汁後煮沸即可。



### 粟米甘筍湯：補中益氣，潤腸通便

材料：粟米粒150克，甘筍1根

- 做法：1. 將甘筍洗淨切粒，粟米及甘筍加水400毫升打成汁狀。
2. 成汁後煮沸即可。



### 黑芝麻糊：補肝益腎，潤腸通便

材料：黑芝麻30克，白米15克，鮮奶250毫升，白糖適量

- 做法：1. 將黑芝麻及白米洗淨，加水磨成糊狀。
2. 磨好後煮沸，加入鮮奶及白糖共煮沸即可。



### 合桃糊：補腎益腦，潤腸通便

材料：合桃30克，白米15克，鮮奶250毫升，白糖適量

- 做法：1. 將合桃及白米洗淨，加水磨成糊狀。
2. 磨好後煮沸，加入鮮奶及白糖共煮沸即可。

