

中醫食療紓緩不適：增強免疫力 (適用於白細胞減少)

杞子烏雞湯：調補五臟，益氣養血

材料：淮山、蓮子各30克，杞子、龍眼肉各20克，南、北杏各15克，烏雞1隻，瘦肉250克

- 做法：1. 將所有材料洗淨，烏雞去頭去皮切件；瘦肉切件出水。
2. 燒開水，下所有材料，水滾後改慢火煲2個半小時，下鹽調味即可。



注意：有感冒、發燒不宜
貧血及血小板減少者亦可服用

花生栗子大棗湯：補腎健脾，益氣養血

材料：花生連衣50克，栗子20粒，紅棗或黑棗15粒，雪耳2朵，瘦肉500克

- 做法：1. 將所有材料洗淨，雪耳浸水分小份；栗子去殼及衣；紅棗或黑棗去核；瘦肉切件出水。
2. 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。



注意：貧血及血小板減少者亦可服用

紅菜頭雪耳瘦肉湯：健脾益氣

材料：紅菜頭250克，紅蘿蔔2根，雪耳2朵，南杏20克，瘦肉500克

- 做法：1. 將所有材料洗淨，紅菜頭、紅蘿蔔切件；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。



注意：貧血及血小板減少者亦可服用

雙菇薏米瘦肉湯：健脾益氣

材料：冬菇、蘑菇各50克，熟薏米、淮山各30克，瘦肉500克

- 做法：1. 將所有材料洗淨，冬菇去蒂浸軟；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。



淮山紅蘿蔔冬菇湯：健脾益氣，補肺固腎

材料：新鮮淮山半根，紅蘿蔔1根，冬菇、雲耳各3朵，栗子20粒，瘦肉500克

- 做法：1. 將所有材料洗淨，新鮮淮山及紅蘿蔔切段；栗子去殼及衣；瘦肉切件出水；冬菇及雲耳去蒂浸軟。
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。