

中醫食療紓緩不適：貧血

大棗元肉水：補氣益血，養心安神

材料：紅棗或黑棗15粒，龍眼肉15克

做法：將所有材料洗淨，以4碗水煲至2碗。

注意：血小板減少者亦可服用



豬肝粥：健脾益氣，補肝養血

材料：豬肝150克，瘦肉150克，白米150克，生薑2片

做法：1. 將所有材料洗淨，豬肝及瘦肉切片。
2. 燒開水，水滾後放入瘦肉及生薑，改慢火煲成粥，再下豬肝至煮熟。

豬肝菠菜湯：健脾益氣，補肝養血

材料：豬肝100克，菠菜250克，瘦肉250克，生薑3片

做法：1. 將所有材料洗淨，豬肝及瘦肉切片；菠菜去根，切成小段。
2. 燒開水，水滾後放入瘦肉及生薑，中火煲20分鐘。
3. 再下其他材料，水滾至豬肝煮熟，下鹽調味即可。



牛肉茶：補氣養血，強筋壯骨

材料：牛肉250克，陳皮1片，生薑2片

做法：1. 將所有材料洗淨，陳皮洗淨去囊，與牛肉、生薑一起剁碎。
2. 燒開水，下所有材料，水滾後改慢火煲30分鐘，下鹽調味即可。



蓮子百合紅豆粥：養心安神，健脾益腎

材料：蓮子50克，紅豆100克，百合30克，紅棗或黑棗8粒，白米150克，冰糖適量

做法：1. 所有材料洗淨，蓮子及紅豆浸泡1小時，連水放入鍋中，加清水煮至熟軟。
2. 燒開水，下所有材料，水滾後改慢火煲成粥，下冰糖調味即可。

