

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。

