

中醫食療紓緩不適：血小板減少

海參大棗瘦肉湯：補腎益精，健脾養血

材料：海參50克，紅棗或黑棗10粒，瘦肉500克

- 做法：1. 將所有材料洗淨，海參浸泡後切斜塊；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：血細胞減少及貧血者亦可服用

花膠大棗瘦肉湯：滋陰補血，健脾止血

材料：花膠50克，生薑3片，蔥3條，紅棗或黑棗10粒，淮山30克，瘦肉500克

- 做法：1. 將所有材料洗淨，花膠用水浸軟，用生薑及蔥出水；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：血細胞減少及貧血者亦可服用

豬骨蓮藕湯：補腎益精，健脾止血

材料：豬骨500克，蓮藕150克，花生連衣50克，紅棗或黑棗10粒，生薑2片

- 做法：1. 將所有材料洗淨，豬骨斬件出水；蓮藕去皮切片。
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。



花生蓮子元肉湯：補腎益精，健脾補血

材料：蓮子、淮山、花生連衣各50克，杞子、龍眼肉各20克，瘦肉500克

- 做法：1. 將所有材料洗淨，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。

花生衣水：止血

材料：花生衣50克，紅棗或黑棗6粒

- 做法：1. 花生衣揀去雜質後略清洗，紅棗或黑棗切粒。
2. 所有材料用3碗水先浸半小時，再連浸水以大火煲至滾，然後改慢火煲至1碗水。

