

化療脫髮

首烏雞蛋湯

原料	首烏 30 克，雞蛋 1 只
製作	先以水 250 毫升，煮首烏約 30 分鐘，取濃湯煮雞蛋
用法	日服 1 次
功效	養血榮發
適應證	適用於血虛所致的脫髮

核桃芝麻粥

原料	核桃仁 30 克，黑芝麻 30 克，粳米 100 克
製作	將核桃仁及芝麻各研末，備用。粳米加水煮粥，再加入核桃仁、芝麻各 30 克，即可食用。
用法	每日一至二次
功效	補腎養血，榮發
適應證	適用於腎虛所致的脫髮