

香港大學中醫藥學院

【藥膳湯包】

新冠肺炎病後康復

戊·沙參玉竹湯水

材料：北沙參20克、南北杏各12克、

玉竹20克、雪梨（鴨梨也可，帶皮）

2個、百合20克、蓮子25克、白果

12顆、黑木耳3至5克、陳皮1塊、

馬蹄10粒、白蘿蔔（帶皮）半個

（大約³⁰⁰至⁴⁰⁰克）可加瘦肉適量

做法：浸泡洗潔的雲耳，藥材洗淨浸

水，瘦肉氽水，以上諸味用10碗水，

大火煲滾以後中小火煲煮90至100分

鐘左右即可。如不用肉時，以上諸味

食品用8至10碗水，煎煮30分鐘即可

功效：補益氣陰、清肺化痰、促呼吸

道疾病的康復

適用者：表現口咽、微咳有痰、咽喉

不適、乏力、納差，大便不暢（或粘）

用法：代茶水、當湯水服用，以上為

2至3人份量，每週1至2次，可連

吃1至2周

己·蓮藕馬蹄湯

材料：蓮藕1節（約²⁰⁰克）、雲耳

3至5克、馬蹄15粒、陳皮1塊、

或加魚腥草30克、泥鰍200克、或瘦肉

、或排骨300克、生薑3片（後下）

做法：藥材洗淨浸水，洗淨泥鰍或

瘦肉或排骨氽水，浸泡洗淨的雲耳，

以上諸味用10碗水，大火煲滾以後

中小火煲煮90至100分鐘即可

功效：清餘邪、益肺氣、養肺陰，

促進呼吸道疾病的康復

適用者：出現氣虛疲倦、呼吸不暢、

咳嗽、咳痰、納差，大便不暢等症狀

用法：以上為3人份一次份量，

每週可煲2至3次，可連吃2周或

以上

注意：1. 此藥膳湯包適合男女老幼服用。凡藥皆有偏性，應在中醫師的指導下合理使用中藥材作為藥膳。

2. 服用以上保健湯水時注意忌口，忌辛辣刺激、煎炸油膩、過酸過甜的食品、凍飲及酒精。

（更新日期：2022年3月12日）