

黨參猴頭菇豬腱湯

材料：

黨參 一兩
百合 一兩
蓮子 一兩
元肉 一兩
猴頭菇 三個
豬腱 一個



功效：

補氣養血、秋冬潤燥，尤其適合霜降、秋冬時飲用

三七瑪卡化瘀湯

材料：

瑪卡	10g
三七	12 g
制首烏	20 g
白背木耳	30g
杞子	12g
白芍	20g
紅棗	8粒



功效：

防心血管病、高血壓、膽固醇患者有通血管作用、四季適宜湯水

南瓜花生蓮子湯

- 材料:
- 南瓜 300g
- 紅蘿蔔 一條
- 花生 30g
- 蓮子 20g
- 腰果 20g
- 紅棗 5粒
- 白胡椒粒 20 粒
- 薑 2片
- 功效 :
- 溫中和胃、理氣健脾、秋冬時分及怕冷人士皆適合飲用



木瓜雪耳南北杏豬腱湯

• 材料:

- 木瓜 一個
- 雪耳 二朵
- 南杏 一兩
- 北杏 五錢
- 玉竹 一兩
- 蜜棗 二粒
- 豬腱 一個

• 功效 :

- 滋陰潤肺、 補脾胃、 止咳、 有通便作用. 這個湯最適合秋冬飲用



蟲草花雪耳牛蒡湯

• 材料:

- 蟲草花 20g
- 雪耳 20g
- 牛蒡 20g
- 無花果 2粒
- 腰果 20g
- 蜜棗 2粒



• 功效 :

- 補肝腎 化痰止咳 略微清燥 防寒養腎 護肝湯水

茶樹菇排骨湯

• 材料:

- 排骨 300g
- 茶樹菇 {去根}
- 紅蘿蔔 一條
- 薑 四片



功效：

- 茶樹菇有降膽固醇、增強免疫力及抗衰老功效，也有消脂養胃作用。