

# (一) 清補涼湯

材料:

淮山 蓮子  
茨實 百合  
玉竹各一兩  
無花果六粒  
粟米一條  
紅蘿蔔一條  
陳皮一片  
瘦肉一斤



功效: 屬於平和型湯水 排毒去濕 健脾補腎 適合春夏季飲用

## (二) 四神湯

材料:

淮山 事實 蓮子 茯苓 熟薏仁 黑豆 太子參 各一兩

陳皮一片

南棗四粒

瘦肉一斤

功效: 除濕滯 健脾補氣 精神不佳



### (三) 滋陰化濕湯

材料:

丹皮一兩

生地一兩

石斛五錢

赤小豆五錢

薏米五錢

陳皮一片

瘦肉一斤



功效: 潮熱盜汗 易怒怕熱 口燥咽乾 失眠多夢 陰虛

## (四) 茵陳薏米赤小豆湯

材料:

茵陳五錢

薏米一兩

赤小豆一兩

土茯苓二兩

蜜棗五粒

生薑三片

瘦肉一斤



功效: 濕熱排泄不暢 易出暗瘡 口氣 感覺非常抑壓

# (五) 雙雪麥冬薏米竹蔗湯

材料:

雪梨兩個

竹蔗四條

無花果3粒

雪蓮果一個

麥冬一兩

薏米一兩

南北杏五錢

瘦肉一斤

功效: 潤肺 清熱 去濕 生津



## (六) 淮山茨實木瓜雞腳湯

材料:

木瓜適量  
淮山一兩  
事實一兩  
眉豆一兩  
花生一兩  
陳皮一片  
雞腳四隻  
瘦肉一斤



功效: 健脾胃 助消化 通便 降血壓 消腫解渴 解毒

# (七) 雙豆淮山無花果蓮藕湯

材料:

淮山一兩  
赤小豆一兩  
無花果3粒  
陳皮一片  
紅蘿蔔兩條  
蓮藕一條  
排骨一斤



功效: 健脾養胃 補氣養血 胃腸虛弱 消化不良

## (八) 粉葛栗子素湯

材料:

粉葛適量

栗子一兩

腰果一兩

合桃一兩

紅蘿蔔一條

馬蹄十粒

陳皮一片 南北杏5錢



功效: 生津止渴 清熱下火 養陰生津 抗衰老 降  
血壓 降血糖 降血脂

## (九) 粉葛黨參螺頭湯

材料:

黨參一兩  
螺頭六粒  
粉葛適量  
扁豆一兩  
赤小豆一兩  
薏米一兩  
蜜棗三粒  
豬骨一磅  
紅蘿蔔一條



功效: 滋陰 補腎 去濕利水 去骨火 利尿消腫

# (十) 佛手瓜薏仁湯

材料:

佛手瓜一個

生熟薏仁各五錢

茨實一兩

蜜棗三粒

陳皮一片

紅蘿蔔一條

瘦肉一斤



功效: 健脾和胃 理氣和中去濕益氣

# (十一) 冬瓜荷葉湯

材料:

冬瓜一斤

荷葉一片

扁豆一兩

赤小豆一兩

陳皮一片

瘦肉一斤

蜜棗三粒

功效: 去濕利水 心煩口乾 皮膚痕癢



## (十二) 葉川貝杏仁湯

材料:

桑葉五錢

川貝三錢

沙參一兩

麥冬一兩

玉竹一兩

百合一兩

南北杏仁五錢

瘦肉一斤

葉川貝杏仁湯



功效: 疏風清熱 止咳潤肺 咳嗽咽乾 聲音沙啞 皮膚乾燥

## (十三) 淮杞大補湯

材料:

淮山五錢

杞子五錢

黃芪五錢

黨參三錢

桑寄生五錢

龍眼肉五錢

牛膝五錢

蜜棗三粒

瘦肉一斤

功效: 增強免疫力 調和氣血 提神作用



# (十四) 補肝腎 黑谷美顏湯

材料:

桑寄生五錢

首烏一兩

蓮子一兩

紅棗十粒

茨實一兩

雞蛋焗熟兩隻

瘦肉一斤

功效: 滋陰補腎滋潤皮膚 黑髮作用



# (十五) 五指毛桃潤肺湯

材料:

五指毛桃一扎

杞子五錢

雲苓一兩

赤小豆一兩

扁豆一兩

海底椰五錢

川貝三錢

南北杏五錢

玉竹一兩 瘦肉一斤 蜜棗三粒



功效: 止咳潤肺 去濕化痰 增強免疫力