

2019 冠狀病毒病 康復期 「膳食指導」

潤肺湯

材料：百合20克、麥冬15克、北沙參15克、防風10克、玉竹10克、北芪10克、桔梗10克、蘆根20克、牛蒡15克、海底椰10克、生薑3片、陳皮1塊。

做法：先將藥材浸泡20分鐘，瘦肉汆水，放入藥材煲內，加至8碗水，大火煲滾，轉細火，煲60至90分鐘。

功效：清肺化痰，益氣養陰，預防呼吸道疾病。

適用者：偶有咳嗽、咽乾、口乾、鼻乾、痰少粘稠、大便偏乾，平素易於外感。

用法：可供3人份量，每週1至2次。



百合



麥冬



白朮



黨參

健康祛濕湯

材料：五指毛桃20克、淮山15克、黨參10克、赤小豆30克、白朮10克、茯苓30克、炒薏苡仁30克、炒白扁豆15克、玉米須10克、生薑2片、陳皮1塊。

做法：先將藥材浸泡20分鐘，瘦肉汆水，放入藥材煲內，加至8碗水，大火煲滾，轉細火，煲60至90分鐘。

功效：健脾祛濕、益氣扶正，預防呼吸道疾病。

適用者：疲倦乏力，四肢沉重，食少納差，大便粘滯不成型或稀溏。

用法：可供3人份量，每週2次。



沙參玉竹湯

材料：北沙參20克、南北杏各12克、玉竹20克、雪梨2個、百合20克、蓮子25克、白果12顆、黑木耳3至5顆、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：浸泡洗淨的雲耳，藥材洗淨浸水，瘦肉汆水，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，可供2至3人份量，每週1至2次。



沙參



玉竹



無花果



羅漢果



羅漢果茶

材料：羅漢果半個、無花果3至5枚、南北杏各12克、雪梨（帶皮）2個、橙（帶皮）1個、白蘿蔔（帶皮）半個、熱重者可加青橄欖5枚。

做法：以上諸味藥用6至8碗水，中火煎煮30分鐘即可。

功效：清肺化痰，預防及輔助呼吸道疾病。

適用者：表現為咳嗽、咯痰、咽喉不適（疼痛）咽乾、呼吸不順。

用法：代茶水頻服，可供2至3人份量，每週2至3次。