



東華三院
Tung Wah Group of Hospitals

新冠病毒的中醫康復治療和調理

東華三院 馮維斌教授 顧問中醫師

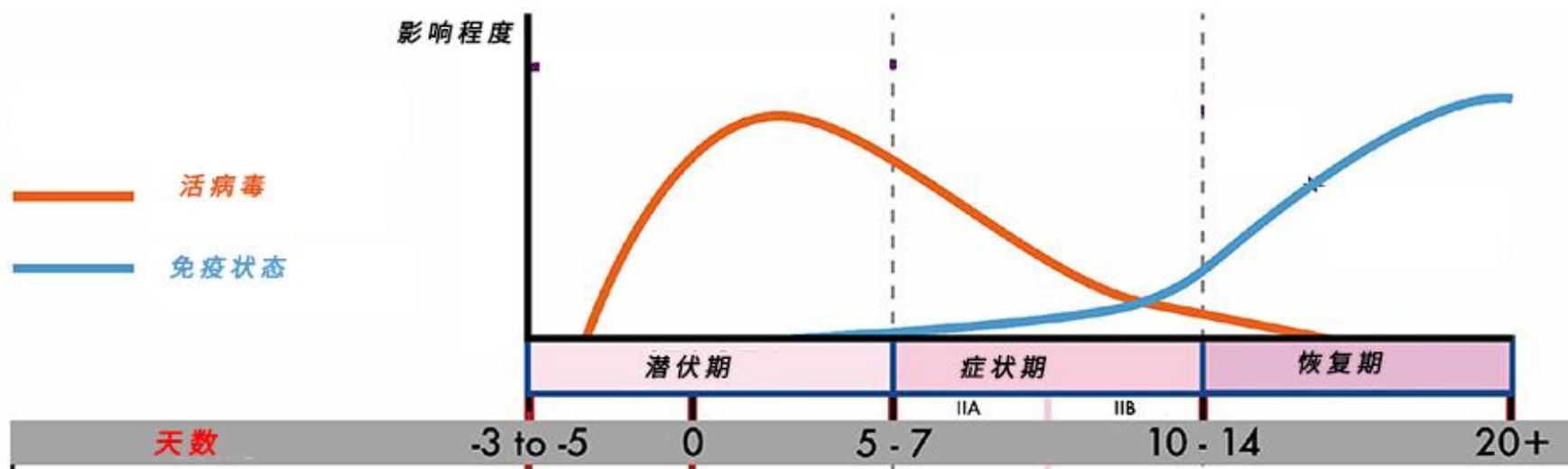
2023年4月19日

一、傳染病的一般感染規律

以新冠肺炎Omicron感染患者一般表現分析

- 潛伏期——3-5天（感染第1周）
- 症狀期——5-7天（感染第2周）
- 康復期——10-14天（第3周以後）

一、傳染病的一般感染規律



圖注：這是大多數人被Omicron感染的病程圖。

個別人可能在症狀消失之後幾個星期甚至幾個月的時間內，依舊有病毒的殘留。（網上資料）

- 從病毒角度講，大多數人陽後2周，身體裡就沒有活病毒，也不會傳染給別人，算“好透”了。

“復陽” 問題

- “復陽”指的是新冠肺炎患者康復後，核酸檢測提示有已經轉陰，但經過一段時間再次檢測為陽性的現象。
- 2020年1月初感染新冠肺炎的，在感染第一周左右，體內病毒載量達到高峰，大多數情況下3周後下降。同時，患者在症狀出現8天后，病毒傳染性會顯著下降。也就是說，症狀出現前後，新冠病毒的傳染性增加，隨後迅速下降。”
- 目前主流觀點認為，“復陽”患者是沒有傳染性的。

新冠肺炎再感染問題

根據中央疫情指揮中心修訂COVID-19重複感染定義：

距前一次發病日或採檢日14天起至3個月，如原慢性症狀惡化、或出采或出現發燒或有新呼吸道症狀，且核酸檢驗陽性且Ct值 <27 或抗原／核酸快篩陽性，並經臨床醫師診斷為“重複感染”者。

(可以簡單認為：病人愈後3個月，出現發燒或有新呼吸道症狀同時核酸或快測陽性者)

新冠肺炎再感染問題

- 港大研究發現，全球首宗有紀錄的二次感染個案
 - 33歲從事IT業的男子2020年3月曾確診感染新冠病毒（第564宗），當時出現咳嗽、發燒等病徵，經治療後於4月中出院；8月經英國到西班牙旅遊，8月15日抵港後再次確診，但今次沒有病徵，之後在亞博館接受治療，8月21日出院。港大醫學院微生物學系的研究團隊透過基因排序，發現該名病人兩次感染病毒株基因排序明顯不同，共有24個核苷酸不同；通過對比病毒基因庫，發現第一次感染的病毒，與3、4月時美國和英國的病毒株相似，第二次病毒與7、8月英國和瑞士的病毒株相似。
 - 研究團隊再根據其他資料，包括病人第二次確診後病毒量較高，距離首次感染已隔4個半月，以及病人曾外遊等，判斷該病人屬二次感染，並非首次感染後體內的病毒繼續釋放所致，屬全球首宗康復後受二次感染個案。

新冠肺炎再感染問題

我們東華三院至今共治療新冠肺炎再感染35人

- 其中男性8例，女性27例。
- 年齡最大94歲，最小5歲。
- 兩次確診相隔時間；平均280天（9個月左右）
- 最長343天
- 最短131天
- 兩次感染症狀相似，可有發熱惡風、咳嗽、喉痛、周身骨痛等症狀，但程度較均第一次輕，用中醫治療仍獲良效。

二、甚麼叫“長新冠”

“長新冠”世界衛生組織定義：

通常在COVID-19發病後三個月內發生，症狀和影響持續至少兩個月。

COVID-19長期影響的症狀和影響無法用其他診斷來解釋。

世界衛生組織（世衛）“新冠肺炎長期綜合後遺症”（“長新冠”）資料

2023年3月28日 問答（網上資料）

根據世界衛生組織（世衛）的資訊，大約10-20%感染了2019冠狀病毒病的人士可能會繼續受到2019冠狀病毒病的中長期影響，這些影響統稱為新冠肺炎長期影響或“新冠肺炎長期綜合後遺症”（“長新冠”）。

COVID-19長期影響最常見的症狀包括：

- 乏力
- 呼吸急促或呼吸困難
- 記憶力、注意力或睡眠出現問題
- 持續咳嗽
- 胸痛
- 說話困難
- 肌肉痛
- 喪失嗅覺或味覺
- 抑鬱或焦慮
- 發熱

COVID-19長期影響（也稱為“COVID長期症狀”）患者可能會在日常生活中出現功能障礙。他們的病情可能會影響他們從事日常活動的能力，如工作或幹家務。

- 目前，還沒有針對COVID-19長期影響患者的特定藥物療法。然而，有資料表明，包括康復治療在內的整體治療可能會有效。
- 世界各地的許多專家正在研究COVID-19長期影響，我們對COVID-19長期影響的認知也在不斷增加。目前的研究表明，大約10%-20%的COVID-19患者會出現可能是COVID-19長期影響的持續症狀。
- 遭受COVID-19長期影響的可能性似乎與最初感染COVID-19的嚴重程度無關。

- 目前，被診斷受到COVID-19長期影響的最短時間通常是首次出現COVID-19症狀後的三個月。三個月的時間排除了患病後的正常痊癒過程。
- 很難預測某個患者受到的COVID-19長期影響會持續多久，但是目前的研究表明，感染COVID-19後，患者可能會經歷數周到數月的遺留症狀。研究還表明，患者的情況會隨著時間的推移而改善。
- 2022-9-8 世界衛生組織長新冠症狀：腦霧、失眠、嗅味覺改變、咳嗽、呼吸困難、心悸、胸痛或胸悶、疲倦、肌肉疼痛或痙攣、勞動後症狀惡化。

- “長新冠”不是一般後遺證

常見傳染病後遺證如：

- 天花——麻子臉
- 小兒麻痺——下肢跛行
- 腦炎——癱瘓、失語、智力下降

但是，不是什麼疾病都有後遺證的。

例如“流感”和一般病毒引起的上呼吸道感染均無後遺症。

三、東華三院中醫部 新冠肺炎康復期治療的經驗

- 我們東華三院中醫新冠肺炎康復治療是在中心主任李捍東教授主持下對新冠肺炎患者出院後從2020年4月20日開始進行三個月康復治療。我們把這些治療經驗寫成論文
- 《新冠肺炎中醫康復治療20例小結》，香港中醫雜誌，李捍東 馮維斌 任志恒 張逸琳等 香港中醫雜誌2021年第2期
- 《32例新冠肺炎中醫康復治療3個月症狀動態變化分析》· 李捍東 馮維斌 張逸琳等香港中醫雜誌2022年第4期

新冠肺炎中醫康復治療方法

1、氣陰兩虛型

臨證表現：熱退後全身乏力，胸悶、氣促、氣短，乾咳痰少或無痰，自汗或盜汗，口幹少津。舌乾嫩紅，苔少，脈細或數，重按無力。

方藥：益氣養陰湯（自擬方）

黨參15g，石斛15g，沙參15g，麥冬15g，玄參12g，知母10g，橘紅10g，神曲10g，天花粉12g，生地黃12g，五味子6g，桑葉10g，炙甘草g。

2、肺脾氣虛型

臨證表現：精神倦怠乏力、氣短、厭食納差、脘腹痞滿，大便無力或便溏不爽，舌淡胖，苔白，脈虛弱無力。

方藥：健脾益氣湯（自擬方）

黨參15g，黃芪15g，炒白朮12g，茯苓12g，炒扁豆15g，蓮子5g，山藥12g，砂仁6g（後下），陳皮10g，法半夏12g，桔梗10g，炒麥芽15g，神曲10g，炙甘草5g。

病例分享：一

1、蔡某，男性，69 歲

初診主訴：新冠肺炎出院後咳嗽氣促咽痰2周2020年3月初自英國西班牙回港後發熱，看到報導知悉其航班編號有確診新冠肺炎患者而自行到醫院求治而確診。3月16日以新冠肺炎入院，入院治療第3日因氣促呼吸困難吸氧，共住院23天，4月7日出院。

4月20日參加本中心新冠肺炎康復期中醫治療。

到診：症見咳嗽頻頻，口乾，痰白有泡難以咯出，夜間較多，步行困難，動則氣促，舉步維艱，連行上小巴兩級均需要人攙扶，咽痰多，胃納夜眠一般，大便正常間有便溏，小便正常，脈弦數，舌淡紅，苔薄白乾。

既往史：有哮喘，間用氣管舒張劑。高血壓、高血脂、糖尿病，現服藥。

病例分享：一

辨證治療：氣陰兩虛型

患者除因受新冠肺炎的煎熬外，還有哮喘、糖尿病、高血壓等舊疾的影響而至氣促乏力、舉步維艱、口乾、咳嗽、痰難咯出，此為氣陰衰敗之象。

方藥：益氣養陰湯加減

黨參15g 黃芪15g 石斛15g 北沙參12g 麥冬15g 玄參12g 玉竹10g
白朮12g 茯苓12g 陳皮10g 砂仁10g 枳殼10g 大腹皮12g 甘草5g

每日1劑 連服7日

方中以黨參、黃芪為主藥，以補益受傷之肺氣，輔以麥冬、玄參、石斛、沙參、玉竹補養肺陰，在益氣養陰的同時，還需兼顧脾生發之氣，伴以四君子加陳皮、砂仁、大腹皮和枳殼化氣調中為佐使。

病例分享：一

■ 三診(5/5)

自服上方14劑後，效如桴鼓，氣促乏力明顯減輕，步伐輕快，不用攙扶，咳嗽明顯減輕，痰色白量減少，晚上已無咳嗽氣促，夜眠正常，胃納增加，大便正常，脈弦，舌淡紅，苔薄白。

處方:上方去枳殼，大腹皮，加升麻配參芪，加強益氣之功。

■ 七診(3/6)

經上述一個半月的治療，精神好轉如常，咳嗽咯痰進一步減少，氣促消失，能徒步登樓2層，二便正常，脈弦。由於咳嗽氣促減輕，能順利登樓，患者心情特別興奮，覺得能擺脫疾病纏繞，可重新做一個正常人，能重回工作。按上方隨症加減處理。

■ 九診(18/6)

精神好轉，僅偶有咳嗽，行動自如，可徒步登樓3層，脈症如前，效不更方。

■ 十一診(2/7)

精神好，偶有咳嗽，無痰，無氣促，胃納、睡眠、二便正常，可登樓5層。患者稱23/6/2020 瑪麗醫院複診作肺功能檢查報告正常。

病例分享：二

2、陳某女 46歲

2020年3月18日新冠肺炎入院，5月6日治癒出院。

5月21日參加本中心新冠肺炎康復期中醫治療。

初診主訴：3月18日新冠肺炎入院後，3月28日因呼吸困難病情加重轉入ICU治療，隨後作氣管切開輔助呼吸。

到診：症見疲倦乏力，氣短，步行或活動後氣喘，不能上樓，口乾口苦，頸部氣管切開處皮膚仍紅腫外蓋紗塊。

末次月經：2020年3月15日，平素月經正常，但自3月18日入院後至今未至。脈細數（心率：115次／分）舌紅，苔黃。

既往史：一向健康無吸煙、心臟病、腎炎等病史。

病例分享：二

辨證治療：氣陰兩虛型

治則；益氣養陰

處方：益氣養陰湯。

黨參15g，石斛15g，沙參15g，麥冬15g，玄參12g，知母10g，橘紅10g，神曲10g，天花粉12g，生地黃12g，五味子6g，桑葉10g，炙甘草5g。

每日一劑，連服七天。

病例分享：二

■二診(25/5)：

疲倦氣短，氣促稍減輕，但活動後氣喘仍甚，口乾，口苦，納可。脈舌如前。

再予上方加天冬10克以配麥冬增強清養肺陰之效。再服七劑。

■五診(11/6)：

精神疲倦繼續改善，氣促進進一步好轉，可上2層樓梯，活動後氣喘改善，一天分次步行10公里，口乾減輕，脈細數（心率104次／分）舌紅，苔薄黃，月經已正常。

再予上方加玉竹10克以配沙參增強養陰生津之效。再服七劑。

■九診(11/7)：

疲倦明顯改善，氣促進進一步好轉，可上4層樓梯，步行正常。脈緩（心率85次／分）舌紅，苔薄白，以後按上方服用，到8月21日治療計畫結束時，諸證消失，徒步可上6層樓。

病例分享：三

3、潘某 男 47歲

2020年4月2日新冠肺炎入院，5月26日治癒出院。

6月22日參加本中心新冠肺炎康復期中醫治療。

初診主訴：4月2日新冠肺炎入院後，曾因呼吸困難病情加重轉入ICU治療12天，其中氣管插管輔助呼吸9天。

到診：形體消瘦，胃納穀不香，發病後體重下降13公斤，精神倦怠，聲嘶，自汗，雙下肢腳踝部明顯水腫，按壓留痕。活動時，時有氣促，可上2層樓梯，夜眠差，脈緩，舌淡紅，苔白膩，二便調。

既往史：一向健康無吸煙、心臟病、腎炎等病史。

病例分享：三

辨證治療：肺脾氣虛型

治則：健脾胃，補肺氣；

處方：健脾益氣湯。

黨參15g，黃芪15g，炒白朮12g，茯苓12g，炒扁豆15g，蓮子15g，山藥12g，砂仁6g（後下），陳皮10g，法夏12g，桔梗10g，炒麥芽15g，神曲10g，炙甘草5g。每日一劑，連服七天。

■二診(26/6)：

胃納增加，精神好轉，脈舌如前，雙下肢腳踝部水腫減輕，徒步可上6層樓梯。再予上方七劑。

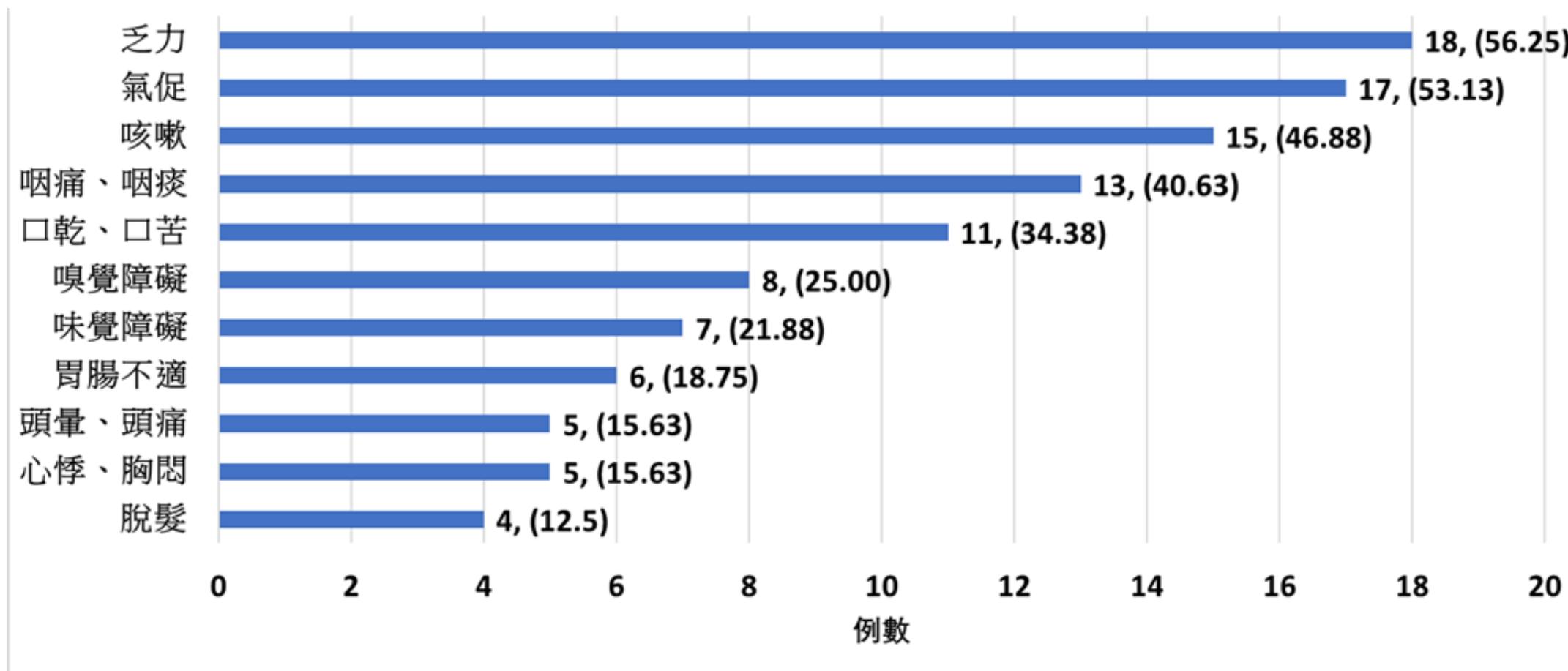
■五診(16/7)：

體重增加1.5公斤，雙下肢腳踝部水腫消失，疲倦，汗出，聲嘶情況繼續好轉，徒步可上10層樓。以後按上方加減，到治療計畫結束時，諸證消失，體重從治療開始時49.2公斤增加到52.8公斤(BMI：18.7→20.1)。

- 從這些病例我們可以看到這些出院後病人的病情較去年第（2022年）五波之後的病例，病情較重。
- 但我們通過中醫辯症治療收到良好效果。

- 我們還統計32例患者11個常見的症狀治療前後變化情況進下以下分析

表1 32例新冠肺炎康復治療前症狀表現【例數, (%)】



我們還統計32例患者11個常見的症狀治療前後變化情況進下以下分析：

- 我們可以看到32例患者中有表現乏力、氣促、咳嗽、咽痰咽痛、口苦口乾五症最多見。從中醫角度分析是新冠肺炎所致的氣陰兩虛症狀。
- 嗅覺障礙、味覺障礙是新冠肺炎傷害腦神經的嗅神經和面神經（舌前2/3）、**舌咽神經**（舌後1/3）所致。舌前2/3**味覺感受器**所接受的刺激，經面神經傳遞；舌後1/3的味覺由**舌咽神經**傳遞；

表2 32例新冠肺炎中醫康復治療3個月前後症狀動態變化

	初診		2周		4周		6周		8周		10周		12周	
	人數(%)	人數(%)	P值	人數(%)	P值	人數(%)	P值	人數(%)	P值	人數(%)	P值	人數(%)	P值	
氣促	17(53.13)	15(46.88)	0.62	8(25.00)	0.02	4(12.50)	0	3(9.38)	<0.001	2(6.25)	<0.001	0(0.00)	<0.001	
嗅覺障礙	8(25.00)	7(21.88)	0.77	2(6.25)	0.04	1(3.13)	0.01	1(3.13)	0.01	1(3.13)	0.01	0(0.00)	0.002	
味覺障礙	7(21.88)	4(12.50)	0.32	0(0.00)	0.01	0(0.00)	0.01	0(0.00)	0.01	0(0.00)	0.01	0(0.00)	0.005	
心悸,胸悶	5(15.63)	6(18.75)	0.74	5(15.63)	1	6(18.75)	0.74	4(12.50)	0.72	1(3.13)	0.09	0(0.00)	0.02	
腸胃不適	6(18.75)	5(15.63)	0.74	5(15.63)	0.74	6(18.75)	1	4(12.50)	0.49	3(9.38)	0.28	0(0.00)	0.01	
咳嗽	15(46.88)	14(43.75)	0.8	8(25.00)	0.07	7(21.88)	0.04	5(15.63)	0.01	2(6.25)	<0.001	1(3.13)	<0.001	
咽痛,咽痰	13(40.63)	12(37.50)	0.8	10(31.25)	0.43	5(15.63)	0.03	4(12.50)	0.01	3(9.38)	0	1(3.13)	<0.001	
乏力	18(56.25)	16(50.00)	0.62	12(37.50)	0.13	7(21.88)	0.01	7(21.88)	0.01	3(9.38)	<0.001	2(6.25)	<0.001	
頭暈,頭痛	5(15.63)	7(21.88)	0.52	5(15.63)	1	3(9.38)	0.71	3(9.38)	0.71	3(9.38)	0.71	2(6.25)	0.423	
口乾,口苦	11(34.38)	14(43.75)	0.44	15(46.88)	0.31	13(40.63)	0.61	11(34.38)	1	7(21.88)	0.27	3(9.38)	0.016	
脫髮	4(12.50)	5(15.63)	1	6(18.75)	0.49	9(28.13)	0.12	9(28.13)	0.12	10(31.25)	0.07	11(34.38)	0.039	

- 從表2可以觀察到隨著治療時間延長，有氣促、嗅覺障礙、味覺障礙、心悸胸悶、腸胃不適、咳嗽、咽痛咽痰、口苦口乾、乏力等症狀的患者人數逐漸減少，
- 其中有氣促，嗅覺障礙、味覺障礙的患者人數在治療第4周時比治療開始前的人數明顯減少 ($P < 0.05$)，到治療第12周時有氣促，嗅覺障礙，味覺障礙的患者人數為零；
- 有咳嗽、咽痛咽痰，乏力症狀患者人數則在第6周時比治療開始前的人數明顯減少 ($P < 0.05$)，到治療第12周時仍有1-2個患者有咳嗽、咽痛咽痰、乏力等；
(2022年感染Omicron的患者劇烈咽痛較為突出)

- 心悸胸悶、腸胃不適，口苦口乾症狀患者人數則在治療第12周時才比治療開始前的人數明顯減少，($P < 0.05$)，其中心悸胸悶、腸胃不適的患者人數為零，而口乾口苦的患者人數仍有3人。
- 頭暈頭痛患者人數在治療第6周時開始減少，但與治療開始前的人數相比無明顯減少($P > 0.05$)。隨著治療時間延長，有脫髮患者人數逐漸增加，在治療第12周時人數比治療開始時明顯增加($P < 0.05$)。
- 通過中醫治療我們可以看到大部份的症狀經治療可以消失。

四、“長新冠”的治療

1. “長新冠”的藥物治療（見上述中醫辨症論治）

2. “長新冠”的心理治療

新冠病毒肺炎至今僅三年經歷過風風雨雨，一度使廣大市民人心惶惶，談虎色變，憂心忡忡，這些病人除用藥物益氣養陰，疏肝解鬱，養心安神的治療外還須一些時間來開解心結，特別是有憂鬱症狀的人士。

3. “長新冠”的飲食治療（詳見下文）

五、對“長新冠”應有正確認識

1、“長新冠”不是人人有份。

根據世界衛生組織（世衛）的資訊，大約10-20%感染了2019冠狀病毒病的人士可能會繼續受到影響

2、“長新冠”不是不治之症

上述的病案介紹說明通過中醫治療都可以收到良好效果。

我們通過《32例新冠肺炎中醫康復治療3個月症狀動態變化分析》一文，更清楚看到新冠肺炎是可以治癒的。

關於脫髮的治療

(元朝張從正：熱病汗後，發多脫落)

➤ 肝腎不足 一補腎生髮湯

滋補肝腎，填精生髮

熟地15g、黃精12g、黑芝麻20g、女貞子20g、菟絲子12g、山茱萸10g、
枸杞子12g、桑寄生15g、山藥15g、茯苓12g、炙草6g。每日一劑。

關於脫髮的治療

(元朝張從正：熱病汗後，發多脫落)

➤ 氣血不足 一益氣養血生髮湯

健脾補中，益氣養血

黨參15g、黃芪15g、白術12g、茯苓12g、夜交藤15g、黃精15g、熟地黃15g、當歸12g、大棗12g、白芍12g、五味子9g。每日一劑，水煎服。

常用成藥：七寶美髯膠囊、固腎生髮丸、金匱腎氣丸。

關於腦霧的治療

◆ **腦霧表現**：健忘失眠、腦鳴耳鳴、頭暈眼花、注意力不集中，神疲心悸，氣短聲低。

➤ **氣血虧虛——益氣補血**

頭暈目眩，動則加劇，勞累則發，神疲心悸，氣短聲低，面色少華，或萎黃，納少便溏，舌淡邊有齒印，脈細。

黨參15g、黃芪15g、白術15g、茯神12g、當歸12g、夜交藤15g、雞血藤15g、川芎12g、天麻12g、石菖蒲10g、牛膝10g、遠志6g、甘草6g。每日一劑，水煎服。

常用成藥：八珍湯、十全大補丸、益智健脾膠囊、補中益氣湯。

五、對“長新冠”應有正確認識

1，“長新冠”不是人人有份。

根據世界衛生組織（世衛）的資訊，大約10-20%感染了2019冠狀病毒病的人士可能會繼續受到影響

2，“長新冠”不是不治之症

上述的病案介紹說明通過中醫治療都可以收到良好效果。

我們通過《32例新冠肺炎中醫康復治療3個月症狀動態變化分析》一文，更清楚看到新冠肺炎是可以治癒的。

六、“長新冠”的飲食治療

1· 寒性體質

- 面色蒼白，口唇顏色比較淡，容易怕冷、口淡、怕風、腹瀉，喜歡熱飲。
- 女子月經後期，白帶色淡。男子陽痿、性功能低下，舌苔薄白等。

引起寒性體質有兩個原因，第一是**陰寒過盛**，第二是**陽氣不足（陽虛）**。

六、“長新冠”的飲食治療

1· 寒性體質

該如何區分 陰寒過盛 和 陽氣不足 呢？

簡而言之，**陰寒過盛**是體內寒涼的東西太多了。比如冷飲吃多了引起身體不適，可能出現面色蒼白、口唇發白、四肢冷、小便清長、腹痛等。

陽氣不足是體內的熱量不足。比如大病初愈需要多穿衣服，出現面白少華、精神不振、畏寒肢冷、得熱則舒、腹痛喜按、小便清長、大便稀薄等。

這些都是寒性體質的標籤，如果有上述大多數症狀，即可以判斷為寒性體質。

寒性體質的人可以選擇以下食療方案進行預防調理。

1 · 寒性體質

◆ 壯陽羊肉湯

【組成】羊肉200g，菟絲子 5g，熟附片 3g，蔥、薑各5g，食鹽、黃酒各適量。

【制法及用法】羊肉洗淨，投入鍋內焯透，撈出，洗淨血沫，瀝幹，切塊；菟絲子、熟附片用紗布合包；薑，蔥洗淨，薑切片、蔥切段備用。鍋內投入羊肉、薑片翻炒，烹入黃酒燴鍋，然後將其倒入砂鍋內，並將菟絲子，熟附片放入，加入清湯、食鹽、味精、蔥，以武火燒沸，撇淨浮沫，用文火燉2小時，待羊肉熟爛，除去薑、蔥，裝入湯碗內即成。佐餐食用。

【功效】溫脾暖腎，益精祛寒。

◆ 川芎白芷燉魚頭

【組成】川芎、白芷各10g，大魚頭 500g，蔥、胡椒、生薑、鹽各適量。

【制法及用法】將魚頭去鰓洗淨，連同川芎、白芷、蔥、胡椒、生薑放入砂鍋內，加水適量，武火燒沸；再以文火燉半小時，入鹽調味即成。每日早、晚吃魚喝湯。

【功效】祛風散寒，活血止痛。

1 · 寒性體質

◆ 高良薑燉雞

【組成】公雞1隻（約800g），高良薑6g，草果6g，陳皮3g，胡椒3g，蔥、食鹽等調料各適量。

【制法及用法】將薑、草果、陳皮、胡椒等裝入紗布袋內，紮口。將公雞宰殺，去毛及內臟，洗淨切塊，剝去頭爪，與藥袋一起放入砂鍋內，加水適量，武火煮沸，撇去浮沫，加入食鹽、蔥等調料，文火燉2小時，最後將藥袋揀出裝盆即成。每週 2-3次，隨量飲湯食肉。

【功效】溫中散寒，益氣補虛。

◆ 巴戟牛膝酒

【組成】巴戟天100g， 懷牛膝100g， 高度白酒1500ml。

【制法及用法】將前兩藥同浸於白酒中7日以上，每日早晚各服15- 30ml。【功效】溫腎陽，健筋骨，祛風濕。

六、“長新冠”的飲食治療

2、熱性體質

- 形體消瘦，情緒易於激動，小便少、色黃，大便乾燥，怕熱喜涼，五心煩熱或潮熱盜汗，喜食冷物或冷飲。

六、“長新冠”的飲食治療

2、熱性體質

熱性體質包括兩種情況：

- **陽熱過盛**，是由於飲食辛辣或者情緒激動引發的身體鬱熱過多，表現為面紅目赤、口唇乾裂、口苦燥渴、口舌糜爛、咽喉腫痛、牙齦出血、鼻衄、耳鳴耳聾、癩瘡乍起、身熱煩躁、尿少便秘、尿血便血、舌紅苔黃有芒刺、脈實滑數。
- **陰液虧虛**，是體液丟失過多（如大汗、長期熬夜等）引起身體虛弱性亢奮，表現為潮熱、夜晚盜汗、形體消瘦、口燥咽幹、五心煩熱、躁動不安、舌紅無苔、脈細數。

2、熱性體質

(1) 陽熱過盛

◆ 銀菊茶

【組成】金銀花15g，白菊花15g，白糖30g。

【制法及用法】水煎服。每日1次，連服2-3日。

【功效】清熱生津

◆ 荷葉冬瓜湯

【組成】鮮荷葉1塊，鮮冬瓜500g，食鹽適量。

【制法及用法】荷葉、冬瓜共入鍋內，加水煲湯，食鹽調味即可。

【功效】清熱祛暑，利尿除濕。

2、熱性體質

(1) 陽熱過盛

◆麥冬石斛飲

【組成】青欖5個，石斛6g，白菊6g，馬蹄（去皮）5個，麥冬9g，白茅根15 g，桑葉9g，竹茹6g，雪梨1個。

【制法及用法】水煎取汁。代茶頻飲，每日1 劑。

【功效】解表清熱，生津止渴。

2、熱性體質 (2) 陰液虧虛

◆霸王花豬脰湯

【組成】霸王花100g，豬脰250g，無花果3個

【制法及用法】把上述藥料放入煲中，武火煲沸後，慢火煲2小時豬脰爛透，加適量食鹽後飲湯食肉佐餐。

【功效】清熱養陰潤肺

3 · 補肺

◆ 蟲草燉老鴨

【組成】冬蟲夏草 5條，老雄鴨1隻，香蔥、黃酒、生薑、胡椒、精鹽各適量。

【制法及用法】鴨子去肚雜洗淨，將冬蟲夏草裝入其中，仍以線紮好，加調味品如常煮爛食之。

【功效】補虛損，益肺腎，止咳喘。

◆ 沙參百合潤肺湯

【組成】北沙參、百合、玉竹各20克，無花果3個，豬肉250克，陳皮1小塊，生薑2片，鹽適量。

【制法及用法】無花果洗淨。豬肉洗淨切塊，“飛水”。玉竹、北沙參、陳皮、百合分別洗淨。然後將所有材料同放入湯煲內，加適量清水，先大火燒開，改小火煲1.5小時，下鹽調味。

【功效】潤肺生津，滋陰安神。

3 · 補肺

◆ 青頭鴨羹

【組成】青頭鴨1隻、薏米30g、炒扁豆30g、冬瓜250g，蔥、食鹽適量。

【制法及用法】鴨洗淨，去內臟，冬瓜切片，蔥切細。先在砂鍋內放入鴨、薏米、炒扁豆30g適量水，大火煮開後轉小火，煮至鴨子半熟再放入冬瓜，鴨熟後加蔥絲、鹽少許調味即可。

【功效】清熱，利濕，通淋。

◆ 杏仁豬肺粥

【組成】南杏50g，豬肺200g，粳米100g，油、鹽、味精各適量。

【制法及用法】將甜杏仁用溫水浸泡，搓去外衣，與洗淨的粳米共煮粥至半熟，再將洗淨、擠幹血水與氣泡、切成小塊的豬肺先飛水後放入鍋中，繼續文火煮至粥熟，調入油、鹽，味精，即可食用。每日2次溫食。

【功效】潤肺止咳。

3 · 補肺

◆五汁飲

【組成】雪梨200g，馬蹄500g，鮮蘆根 100g（幹品減半），鮮麥冬50g（幹品減半），藕500g。

【制法及用法】雪梨去皮、核，馬蹄去皮，鮮蘆根洗淨，鮮麥冬切碎，藕去皮、節，然後以潔淨紗布絞取汁液和勻。一般宜涼飲，不甚喜涼者可隔水燉溫服。如無鮮葦根、鮮麥冬，亦可選用幹品另煎和服。

【功效】清熱潤燥，養陰生津。

4 · 健脾

◆ 鯉魚湯

【組成】鯉魚1條（重500g），白術15g，生薑、白芍、當歸各9g，茯苓12g。

【制法及用法】鯉魚去鱗片、肚腸，洗淨，備用。將後5味切成黃豆大小碎塊，加水熬取汁，去藥渣，以藥汁煮魚，魚熟後加入調味品，食魚喝湯，1日內分3-5次服完。

【功效】健脾養血，利水減肥。

◆ 珍珠三鮮湯

【組成】雞肉脯50g，豌豆50g，番茄1個，雞蛋1枚，牛奶25g，生粉5g，料酒、食鹽、麻油各適量。

【制法及用法】雞肉剔筋洗淨，剁成細泥，生粉5g用牛奶攪拌，雞蛋去黃留清，將三者放在碗內，攪成雞泥待用；番茄洗淨，用開水去皮，切成小丁；豌豆洗淨備用。炒鍋放在大火上，倒入高湯，放鹽、料酒，燒開後，下豌豆、番茄丁，再次燒開後改小火，用筷子或小勺將雞肉泥做成珍珠大的小丸子，下入鍋內，再把火開大，湯煮沸後加入麻油入鍋即成。

【功效】溫中益氣，補精填髓。

5 · 補腎

◆ 補骨脂合桃煎

【組成】補骨脂100g，合桃肉200g，蜂蜜100g，黃酒適量。

【制法及用法】將補骨脂酒拌，蒸熟，曬乾，研末；合桃肉搗為泥狀。蜂蜜融化煮沸，加入胡桃泥、補骨脂粉，和勻。收貯瓶內，每次10g，黃酒調服，不善飲者用開水調服。每日2次。

【功效】溫腎陽，壯筋骨，定喘。

◆ 麻辣羊肉炒蔥頭

【組成】羊肉200g，蔥頭 100g，生薑10g，素油50g，川椒、辣椒各適量，精鹽、黃酒、醋各少許。

【制法及用法】先將瘦羊肉洗淨，切成肉絲；生薑洗淨，刮去皮，切成薑絲；蔥頭洗淨，切片。以上配料加工好備用。將炒鍋置火上，放入生油燒熱，投入適量川椒、辣椒，炸焦後撈出；再在鍋中放入羊肉絲、薑絲、蔥頭煸炒，加入精鹽、黃酒、醋等調味，熟透後收汁，出鍋即成。佐餐食用。

【功效】溫陽化濕，利水減肥。

5 · 補腎

◆ 鱉魚補腎湯

【組成】鱉魚1隻，枸杞子30g，懷山藥 30g，女貞子15g，熟地黃15g。

【制法及用法】將鱉魚用滾水，燙死宰淨，去內臟，洗淨切塊，與諸藥共煮至肉熟，棄藥調味即可。

【功效】滋補肝腎。

◆ 鹿茸川芎羊肉湯

【組成】羊肉300克，鹿茸5克，川芎、鎖陽各25克，紅棗5個，生薑2片，鹽適量。

【制法及用法】羊肉洗淨斬塊，“飛水”。紅棗去核洗淨。川芎、鎖陽略洗。將所有材料同放入湯煲內，加適量清水，先大火燒開，改小火煲1.5小時，下鹽調味。

【功效】補腎壯陽、溫中暖下、補益精血

6 · 養血

◆ 芎歸阿膠燉豬脰

【組成】當歸10g、川芎10g、白芷5g、阿膠10g、龍眼肉10g、大棗4個、豬脰250g。生薑三片、蔥白、鹽、紹酒適量備用。

【制法及用法】把上述食材用水洗淨，放入燗盅，然後加清水600毫升，加入生薑、蔥白、紹酒佐料。放入沙窩中旺火上燒開後，改用文火燉至熟爛。分兩頓佐餐食用

【功效】補血養顏、益智寧神、治眩暈、頭痛、腦鳴。

6 · 養血

◆花生米大棗燉豬腳

【組成】豬腳1000g，花生米（帶紅衣）100g，大棗20個，料酒、醬油、白糖、蔥、生薑、花椒、大茴香、鹽各適量。

【制法及用法】豬腳刮去毛，洗淨，剖開砍成塊；花生米、大棗洗淨去核；蔥切段，生薑切片，備用。用砂鍋先將豬腳煮至四成熟後淖水撈出，用醬油擦塗均勻，放入生油內炸成黃棕色，再放入洗淨之砂鍋內，注入清水，放入花生米、大棗及其他佐料。旺火上燒開後，改用文火燉至熟爛。分4頓佐餐食用，連服10-15日。

【功效】補益氣血，養發生發。

6 · 養血

◆ 芎歸芝麻糊

【組成】白芷、當歸、川芎、炙甘草各60g，松子仁30g，糯米 150g，黑芝麻500g。

【制法及用法】先用白芷，當歸、川芎、炙甘草煎煮取汁，再用藥液浸泡糯米曬乾，再浸，直至藥液用完。將糯米、松子仁和芝麻一起炒香，研為細粉。每服30g, 用沸水沖成糊食用。每日2次。

【功效】活血補血，養發潤膚。

6 · 養血

◆ 龍杞鴿蛋湯

【組成】 枸杞子10g，龍眼肉10g，制黃精10g，鴿蛋4枚，冰糖20g。

【制法及用法】 枸杞子、龍眼肉、制黃精分別洗淨，切碎，冰糖打碎待用。鍋中注入清水約750ml，加入上3味藥物同煮。待煮沸15分鐘後，再將鴿蛋打入鍋內，冰糖碎塊同時下鍋，煮至蛋熟即成。每日服1劑，連服7日。

【功效】 滋補肝腎，益陰養血。

7 · 寧神

◆ 蟲雙參燉豬心

【組成】豬心500克，高麗參、黨參各10克，紅棗5個，枸杞子小撮，生薑2片，鹽適量。

【制法及用法】高麗參、黨參洗淨。紅棗去核洗淨。枸杞子略洗。豬心剖開，挑去筋膜，洗淨血水，切薄片，“飛水”。將所有材料同放入燉盅內，加足量清水，加蓋，隔水大火燉2小時，下鹽調味。

【功效】安神定驚，養心補血。

◆ 蓮子百合燉豬心

【組成】豬心500克，瘦肉100克，蓮子、百合各20克，生薑2片，鹽適量。

【制法及用法】豬心去除筋膜，洗淨血污，切成片狀。瘦肉洗淨後切小塊。將兩者分別“飛水”。蓮子、百合分別洗淨。燉盅內放入所有材料，加足量清水，加蓋，大火隔水燉2小時，下鹽調味。

【功效】養心安神，健腦益智

7 · 寧神

◆ 龍眼肉紅棗豬腦湯

【組成】豬腦蝠g，小麥50克，紅棗5個，生薑2片，黃酒適量。

【制法及用法】龍眼肉、紅棗去核洗淨。豬腦挑去血筋，洗淨。龍眼肉、紅棗先大火燒開，改小火煲30分鐘，再下豬腦、生薑和紅棗，煮沸後，濺黃酒，改小火煲1小時。

【功效】養心安神、治煩躁失眠

七、常用煲湯藥材、食物簡明功效

- 人參——大補元氣 5-10克/人
- 西洋參——益氣生津。 5-10克/人
- 太子參——補肺，健脾，補氣，生津。 10-15克/人
- 黨參——補中益氣，健脾胃 10-30克/人
- 北芪——補中益氣，固表止汗 10-30克/人
- 丹參——活血祛瘀，涼血消火，寧心安神。 10克/人
- 生地——清熱涼血，養陰生津，滋陰養血 10-15克/人
- 熟地——滋陰補血，益精填髓。 10-15克/人
- 川芎——行氣開鬱，祛風燥濕，活血止痛。 10-15克/人
- 當歸——補血調經，活血止痛，潤腸通便。 10-15克/人
- 杞子——滋養肝腎，補肝明目，補血益精 5-10克/人
- 女貞子——滋養肝腎，治眩暈 強腰膝、烏鬚髮 5-10克/人

七、常用煲湯藥材、食物簡明功效

- 沙苑子——滋養肝腎，固精、壯腰膝 5-10克/人
- 天麻——平肝息風，定驚止痙， 5-10克/人
- 桑寄生——補益肝腎養血祛風濕、安胎催乳 30-50克/3-4人
- 夜交藤——補益肝腎、益智寧神 30-50克/3-4人
- 沙參——滋陰清肺，養胃生津，除虛熱治燥咳 10-20克/3-4人
- 玉竹——養陰潤燥，潤腸通便。 10-15克/3-4人
- 麥冬——養陰潤肺，生津止咳。 10-15克/3-4人
- 天冬——滋陰潤燥、補肝腎、養血生津 10-15克/3-4人
- 淮山——健強脾胃，滋腎固精，斂汗止瀉。 15-30克/3-4人
- 圓肉——開胃益脾，補心長智，安神補血。 10-15克/3-4人
- 雲苓——健脾安神，利水滲濕。 50克/3-4人

七、常用煲湯藥材、食物簡明功效

- 白胡椒——溫中散寒、補虛醒脾暖腸胃 15克/3-4人
- 胡椒根——溫經通絡，祛寒除痹。 40-60克/3-4人
- 白芷——祛頭風 6-9 克/人
- 北杏——潤肺止咳。 5-10克/人
- 南杏——滋陰潤肺止咳 5-10克/人
- 羅漢果——熱化痰、潤肺止咳，“祛痰火” 半個/3-4人
- 蓮子——補益脾胃止瀉，養心寧神益腎。 15-30克/3-4人
- 百合——清潤肺燥，益氣調中，止乾咳，固腎，清心，寧神。 15-30克/3-4人
- 靈芝——益心，益智，養氣。 50克/人
- 白果——斂肺定喘、收澀止帶。 10克/人
- 田七——止血，止痛，散瘀 5克/人

七、常用煲湯藥材、食物簡明功效

- 麥芽——消食和胃，善治積滯 100克/3-4人
- 扁豆——健脾和中，消暑化濕。 15-30克/3-4人
- 紅棗——補脾和胃，益氣生津，養血。 5-6枚去核
- 黑棗——補脾益氣、養血安神。 5-6枚去核
- 蜜棗——養心潤肺，補虛填損。 1個/人
- 無花果——清熱潤肺，化痰利咽 2個/人
- 芡實——固腎澀精，補脾止泄。 15克/人
- 薏米——健脾補肺、清熱利濕， 30克/3-4人
- 川貝——潤肺止咳化痰，散結 除熱 3克/人
- 浙貝——清肺化痰散結 10克/人
- 杜仲——補肝腎，強筋骨，安胎。 15- 30 克/3-4人
- 陳皮——健脾祛濕，理氣化滯。 1個/3-4人

七、常用煲湯藥材、食物簡明功效

- 益母草——“活血調經”。 “行瘀血，生新血” 30 -60克/人
- 魚腥草——清熱解毒、消痛除腫、祛痰化濕（鮮品） 80克/2-3人
- 辛夷花——散風寒，通鼻竅。 10克/2-3人
- 昆布——清熱消痰，軟堅散結，降血壓 10克/2-3人
- 海藻——清熱軟堅，清血利尿，散癭瘤結氣 10克/2-3人
- 夏枯草——清肝明目，消腫散結， 30克/3-4人
- 赤小豆——健脾祛濕，消腫解毒， 30-60克/3-4人
- 木棉花——清熱利濕，消暑，解毒。 12-15克/3-4人
- 槐花——清腸解毒，涼血潤燥 10克/人
- 火麻仁——潤燥，滑腸，補虛 15克/人
- 荷葉——消暑利濕。 1/4塊/1-2人
- 燈芯花——清熱利尿、清心除煩。 5紮/3-4人

七、常用煲湯藥材、食物簡明功效

- 鮮茅根——止血、清熱、利尿、生津止渴、退黃疸 90克/2-3人
- 雞骨草——清熱利濕，退黃疸 30克/2-3人
- 車前草——利水通淋、清熱明目，治血尿”、 30克/3-4人
- 金錢草——清熱解毒、利尿通淋、除黃祛濕、排石止痛 10-15克/人
- 綿茵陳——利膽，護肝，解熱，抗菌 30克/3-4人
- 崩大碗——清熱解毒，利尿通淋，活血，消腫，止痛 30克/3-4人
- 蕤仁肉——祛風散熱，養肝明目。 10-15克/人
- 桑葉——疏散風熱，清肝明目。 10-15克/人
- 五指毛桃——健脾益氣，化濕舒筋。 10-15克/人
- 薏米——健脾補肺，清熱利濕。洗淨，稍浸泡； 10-15克/人
- 玉米須——利水通淋、降血壓，利膽退黃 30-60/3-4人
- 土茯苓——清利濕熱，解毒利尿。鮮品 50-100克/人

七、常用煲湯藥材、食物簡明功效

- 獨腳金——清肝熱、消積滯、健脾胃， 15克/1-2人
- 地膽頭——清熱瀉水，解毒祛濕。 60克/2-3人
- 蠍子——息風止痛類風濕、支氣管哮喘、各種癌症 5克/人
- 海龍——補腎益氣治陽痿、遺尿、虛喘 10g/2-3人
- 海馬——補腎益氣治陽痿、遺尿、虛喘 10g/2-3人
- 制附子——溫腎壯陽、祛寒止痛。 5-10克/人
- 菟絲子——溫腎壯陽、固精，縮尿，明目，安胎。 10-15克/人
- 肉蓯蓉——腎虛陽痿、夜尿、腎虛腰痛耳鳴、便秘 10-15克/人
- 巴戟——溫腎壯陽，強筋骨，祛風濕。 10克/人
- 祈艾——溫經止血、調經安胎、散寒除濕和止痛， 12克/1-2人
- 千斤拔——功能舒筋活絡、強腰壯骨， 10-15克/人
- 狗脊——功能補肝腎、強筋骨、祛風濕， 10-15克/人

七、常用煲湯藥材、食物簡明功效

- 補骨脂——補腎壯陽。 15克/2-3人
- 牛膝——功能補肝腎、強筋骨、行血脈， 10-15克/人
- 芡實——健脾祛濕、固腎養精， 15-40克/2-3人
- 靈芝——補氣益血、養心安神、駐顏悅色 100克/2-3人
- 猴頭菇——抗腫瘤有提高免疫力的作用。 200克/2-3人
- 冬菇——益胃氣、助消化、生津液。 60克/3-4人
- 海底椰 ——清肝潤肺、祛痰去瘀、利咽止咳。 25 克/3-4人
- 雞脾菇——益氣健脾 50克2-3/人
- 核桃——健腎強腰、補腦益智 20--50 克/3-4人
- 栗子肉——養胃健脾、補腎強筋 500 克/3-4人
- 土茯苓——清熱利濕、解毒。 100克/3-4人

七、常用煲湯藥材、食物簡明功效

- **煲湯**：加入清水2500毫升（約8碗水量），武火煮沸後，改用文火煲2個小時，調入適量食鹽即可（豬尾、花生可撈起拌醬油佐餐）。此量可供2-3人食用。
- **燉湯**：烏龜放盆中，注入滾水，燙死宰淨，去內臟、龜甲，龜肉斬件；人參、巴戟、枸杞子洗淨；然後先將龜肉下油鍋略炒，加清水1500毫升（約5碗水量）煮滾後，倒入燉盅內，再加各藥材和少許生油，加蓋隔水燉3個小時，進飲時方調入適量食鹽。此量可供2-3人食用。
- **“飛水”**：將肉類置沸水稍滾片刻，洗淨。
- **魚類處理**：宰淨去腮、鱗、腸臟，洗淨，下油鑊用慢火稍煎至微黃。

七、常用煲湯藥材、食物簡明功效

- 水魚——滋陰潛陽，散結消症。 1隻/2-3人
- 龜——益陰補血，健骨補腎。 1隻/2-3人
- 冬蟲草——益精氣，補虛損，止咳化痰。 1-3條/人
- 燕窩——養陰潤燥，益氣補中。 5-10克/人
- 雪耳——（銀耳）滋陰，潤肺，養胃，生津。 30克/2-3人
- 魚肚——滋陰養顏，補脾益氣潤肺 50-100克/3-4人
- 海參——滋腎、補血潤燥、調經養胎、益精 50（水發）克/人
- 花膠——補腎益精，止血，消腫 20-30克/人
- 江瑤柱——滋陰補腎，調中。 5-10克/3-4人
- 鮮鮑魚——滋陰清熱，益精明目 1隻/人
- 鮮海蜇——鮮清熱化痰及止咳 250克/3-4人
- 墨魚——補血通經 1條/2-3人
- 章魚——補血益氣，治癰疽腫毒。 1條/2-3人

七、常用煲湯藥材、食物簡明功效



- 水魚——滋陰潛陽，散結消症。 1隻/2-3人
- 蠔豉——滋陰養血，鮮美惹味，浸軟，洗淨 3-4隻/2-3人
- 蝦——益精壯陽。補腎通乳、對腎虛陽痿 200克/3-4人
- 鯽魚——和胃實腸，通陰利水 1-2條（500-600克）/3-4人
- 生魚——補脾益胃，利水消腫。 1條（約450-500克）/3-4人
- 山斑魚——祛風化痰，涼血解毒。 500克/3-4人
- 鯉魚——利小便，祛水氣。 500克/3-4人
- 鯪魚——補益生津。 1條/3-4人
- 塘虱魚——補血，滋腎，調中，壯陽 500-750克/3-4人
- 海蜇——清熱化痰，消腫散結 500克/3-4人
- 黃鱔——補虛損，除風濕，強筋骨。 250-500克/3-4人
- 泥鰍——補脾益氣，祛濕邪、 750克/3-4人
- 水蛇肉——養陰益血、活血通絡 500克/3-4人
- 田雞——補虛，清熱，解毒 500克/2-3人

七、常用煲湯藥材、食物簡明功效



- 雞肉——溫中益氣，補精添髓 500克/3-4人
- 竹絲雞——滋陰養血。健脾益氣 600-700克/3-4人
- 鵝肉——養胃止渴，補氣生津 600-700克/3-4人
- 老鴨——滋陰補虛，利水消腫 600-700克/3-4人
- 水鴨——補中益氣，滋陰泄熱 1隻/3-4人
- 野鴨——家鴨重在滋補陰液 500克/3-4人
- 鴨腎——健脾胃，助消化。 1個/人
- 鴿肉——補中益氣，滋陰養腎 500克/3-4人
- 乳鴿——調中益氣，滋腎益陰 養顏、潤膚 1隻/2-3人
- 鷓鴣——消積痰，祛瘡。 1隻/2人
- 鶉鶉——健脾胃消積 1隻/2人
- 鶉鶉蛋——功能補益氣血。 3隻/人

七、常用煲湯藥材、食物簡明功效



- 黑芝麻——補肝腎，治暈眩、大便燥結、鬚髮早白 120克/3-4人
- 烏豆——養血補虛。健脾補腎，祛濕利水 120克/3-4人
- 綠豆——清熱解毒，清涼解渴，利水消腫。 30克/3-4人
- 赤小豆——解毒、清熱、利水 30克/3-4人
- 扁豆——和中化濕、補脾止瀉 30克/3-4人
- 眉豆——健脾，祛濕氣。 20克/3-4人
- 紅豆——養血和氣，健脾養胃，利水除濕。 20克/3-4人
- 蓮子——補益脾胃、養心寧神（去芯） 20克/3-4人
- 黃豆——寬中健脾，益氣利水。 50克/3-4人
- 豆腐——清熱，益氣，利水 1件/3-4人

七、常用煲湯藥材、食物簡明功效

- 豬瘦肉——健脾益氣 150-500克/3-4人
- 豬脰肉——滋陰潤燥， 150-500克/3-4人
- 豬肝——補肝、養血、明目 100-150克/2人
- 豬排骨——補血生髓， 400克/3-4人
- 豬脊骨——補益增髓。 500克/3-4人
- 豬肚——健脾胃，補虛損，利水 1個/3-4人
- 豬心——治虛悸，補血養心。 1個/2-3人
- 豬肺——補肺，治咯血 1個/3-4人
- 豬橫膈——益肺，補脾，潤燥，澤顏 1條/3-4人
- 豬肚——即豬胃，能補虛損、健脾胃， 500克/3-4人
- 豬小肚——治遺尿，健脾胃 1個/2-3人
- 豬腰——補腎止夜尿 2個/3-4人
- 豬尾——益腎，填髓，健腰脊 1條/2-3人

七、常用煲湯藥材、食物簡明功效



- 豬腳——強腰健膝，填腎益精 1只/2-3人
- 牛肉——補中氣，健脾胃，壯筋骨，消水腫 500克/3-4人
- 牛肝——養血，補肝，明目。 50克/人
- 牛肚——健脾開胃 50克/人
- 牛百葉——補虛弱，益脾胃 50克/3-4人
- 牛尾——益氣血，強筋骨，補腎 1條/3-4人
- 牛奶——補虛損，益肺胃，生津潤腸。 200毫升/3-4人
- 牛展——功能養血、強筋、益腎。 500 克/3-4人
- 羊肉——補虛勞，益氣血，壯腎陽 250-500克/3-4人
- 羊心——解鬱、補心安神，治驚悸， 1個/2人
- 羊腰——補腎陽縮小便，益精髓，治盜汗 1對/2-3人
- 羊小肚——補腎陽、暖丹田、 150-200克/2-3人

七、常用煲湯藥材、食物簡明功效



- 鹿肉——補腎益精，養血安臟。 250-500克/3-4人
- 臘鴨腎——養胃生津、消食健脾。 1個/1人
- 蠔豉幹 ——滋陰清肺、補心養血。 50克/3-4人
- 雪蛤——補虛退熱、潤肺養陰（燉） 5-10克/人
- 兔肉——補血益氣，養脾滋陰。 500-750克/3-4人
- 烏蛇——祛風濕、通經絡 500克/3-4人
- 沙蟲幹——健脾腎益氣血 30克/3-4人
- 木瓜——健胃，助消化，催乳。（半生熟） 500-600克/3-4人
- 冬瓜——利大小便，消腫定喘，消暑止渴 500-750克/3-4人
- 苦瓜——促進食欲、利尿、活血、清熱 200克/3-4人
- 節瓜——消暑，解渴，健脾 500克/3-4人
- 番茄——清熱解毒，涼血平肝，健胃生津 300克/3-4人
- 雪梨——潤肺，生津，清熱，化痰。 1個/人

七、常用煲湯藥材、食物簡明功效

- 蘋果——生津除煩，開胃和脾 1個/人
- 橄欖——開胃，化痰，利咽，解毒 2-3個/人
- 玉米——健脾胃，和中焦。去須衣 1個/人
- 玉米須——利水瀉熱，平肝利膽 10克/人
- 玉米心——消食滯，助消化 1個/人
- 紅蘿蔔——健脾胃、化積滯的作用 300克/3-4人
- 白蘿蔔——有消食化滯、行氣祛痰 300克/3-4人
- 馬蹄——功能清熱生津、開胃下食。 5-10個/3-4人
- 竹蔗——清熱瀉火、潤燥解毒， 250克/3-4人
- 蓮藕——旺血生肌，健脾開胃。 500克/3-4人
- 鮮荷葉——清熱解暑，止渴生津， 1/2片//3-4人
- 木棉花——清熱祛濕 12克/3-4人
- 火炭母——清熱利濕、消滯利咽。鮮品 90克/3-4人

七、常用煲湯藥材、食物簡明功效



- 馬鈴薯——補氣調中，健脾和胃 500克/3-4人
- 紅蘿蔔——健脾，涼血，利尿通便，解毒化癥 300克/3-4人
- 蘿蔔——健胃消食，止咳化痰，順氣利尿 300克/3-4人
- 芥菜——宣肺豁痰，溫中利氣。 500克/3-4人
- 粉葛——解肌退熱，生津止渴，滋潤筋脈 500克/3-4人
- 塘葛菜——清熱利尿，涼血解毒。 200克/3-4人
- 西洋菜——清肺熱，潤肺燥 800克/3-4人
- 白菜——解熱除煩，解渴。 1000克/3-4人
- 白菜幹——潤肺燥、清胃熱、解熱除煩 300克/3-4人
- 沙葛——生津止渴 1個/3-4人
- 蘆筍——暖胃，利尿，降壓，消脂 300克/3-4人

七、常用煲湯藥材、食物簡明功效



- 花生——健脾，潤肺，止血。 30克/3-4人
- 核桃肉——溫肺潤腸，養血定喘，澀精固腎。 30克/3-4人
- 無花果——健胃、潤腸、利咽滋陰 4個/3-4人
- 金針——補血，活血，涼血，安神，利濕。 10-15克/3-4人
- 雪耳——（又稱銀耳）滋陰潤肺、養胃生津 30-50克/3-4人
- 黑木耳——養血益胃，和血止血 10-15克/3-4人
- 淡菜——補肝腎，益精血，消癭瘤 10-15克/3-4人
- 霸王花——清熱潤肺，除痰 30克/3-4人
- 椰子——補虛，益氣 1個/3-4人
- 粟子——養胃健脾，補腎強筋 30克/3-4人
- 五指毛桃——又稱南芪補中氣、舒筋骨，健脾胃 120克 /3-4人
- 白果——溫肺益氣，止咳平喘 3個/人

七、常用煲湯藥材、食物簡明功效



- 檸檬——生津止渴，和胃止嘔 適量
- 菠菜——養血，止血，斂陰，潤燥 適量
- 大白菜——清熱除煩，通利腸胃 適量
- 西洋菜——潤燥，清熱，下火 適量
- 芹菜——健脾胃，清肝熱，利小便， 適量
- 靚莧菜頭——清熱解毒，收斂消腫 適量
- 空心菜——清熱涼血，通便 適量
- 酸菜——生津止渴，滋養陰液 適量
- 絲瓜——清暑涼血，祛風化痰，涼血解毒 適量

七、常用煲湯藥材、食物簡明功效

配料

- 生薑——祛腥驅寒，健胃止嘔。 3-6片/3-4人
- 陳皮——健脾開胃 半個/3-4人
- 蘇葉——發表散寒，行氣寬中 3克/人
- 芫茜——發汗，下氣，健胃 適量
- 胡椒粉——溫中散寒，醒脾開胃 適量
- 生蔥 適量
- 紹酒 適量
- 洋蔥 適量
- 醬油 適量
- 蠔油 適量
- 生油 適量
- 白糖 適量
- 鹽 適量

