

香港大學中醫藥學院

【藥膳湯包】

新冠肺炎未病預防

甲·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、北耆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，瘦肉滾水煮去上沫，放入藥材煲內，加至

8碗水，大火煲滾，轉細火，煲60至90分鐘，分為3碗

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：每日一碗，可供一家3人服，每週1至2次，可與其他湯水交替服

乙·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、炒薏米30克、炒白扁豆15克、玉米鬚10克、生薑2片、陳皮1塊

做法：將藥材浸泡20分鐘，瘦肉滾水煮去上沫，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：易於疲倦少氣，四肢沉重，食少納差，大便粘滯不成形或稀溏

用法：以上為3人份一次份量，每週2次，可與其他湯水交替服用

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)

香港大學中醫藥學院

【藥膳湯包】

新冠肺炎病中調理

丙·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、熱重者可加青椒攪5枚

做法：以上諸味用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、咳痰、咽喉不適（疼痛）咽乾、呼吸不順

用法：代茶水頻服，1至2人份量，每週2至3次

丁·三白固肺湯

材料：白蘿蔔一個（500克左右）切塊、白扁豆25克、白果12粒、百合15克（新鮮百合材料加倍）、生黃耆30克、黃豆或黑豆百合30克、紅棗3枚、陳皮1個、生薑3片，可配豬肺或排骨煲湯

做法：藥材洗淨浸水，豬肺或排骨余水，以上諸味用10碗水，大火煲滾後以中小火煲煮90分鐘左右即可

功效：清潤補肺，健脾化濕，預防呼吸道疾病

適用者：表現為咳嗽、咽喉不適（疼痛）咽乾、全身乏力、納差、大便不暢（或粘）

用法：以上為2至3人一次用量，每週服用2次

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）

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，瘦肉余水，以上諸味用10碗水，大火煲滾以後中小火煲煲煮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余水，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）