

春季養生食療方

1. 佛手瓜山藥薏米湯

材料：佛手瓜、山藥、生熟薏米、排骨、蜜棗

功用：疏肝理氣，健脾祛濕

2. 扁豆芡實化濕湯

材料：扁豆、芡實、眉豆、茯苓、瘦肉、蜜棗

功用：健脾祛濕

3. 粉葛赤小豆鯪魚湯

材料：粉葛、赤小豆、土茯苓、扁豆、陳皮、鯪魚、瘦肉、蜜棗

功用：健脾、清熱、祛濕

4. 玉屏風湯

材料：黃芪、防風、白朮、淮山、南杏、紫蘇葉、陳皮、蜜棗、瘦肉

功效：健脾、益氣、固表

消滯食療方

1. 山楂消滯茶

材料：山楂、麥芽、谷芽、水

功效：消食化滯

2. 健脾消滯茶

材料：黨參、白朮、陳皮、麥芽、谷芽、水

功效：健脾消滯