

### **清熱解暑**

紫貝天葵（十朵）【加冰糖】

### **三花茶（清熱降火）**

木棉花，雞蛋花，菊花（各一兩）【加片糖】

### **生津解渴清熱**

玄參（一兩），麥冬（八錢），生地（八錢），大棗（一兩）

### **清熱祛濕利小便**

夏枯草，棉茵陳，金錢草，金絲草（各五錢）【加片糖】

### **疏肝解郁補肝**

杞子（三錢），玫瑰花（三錢）或菊花（三錢）【可煲或焗水】

### **疏肝解郁行氣**

玫瑰花（三錢），北芪（三錢）或菊花（三錢）【加冰糖】

### **養肝安神**

黑靈芝，龍眼肉，杞子，黨參，蕤仁肉（各五錢）

### **益智安神、記憶增加**

益智仁（三錢），龍眼肉（五錢），杞子（三錢），丹參（五錢）

### **明目養顏**

白蒺藜，蒙花，菊花，杞子，黃精（各三錢）

### **養肝明目**

杞子，菊花，潼沙苑，龍眼肉（各三錢）【可加鷄蛋連壳煲】

### **降血壓補肝腎**

山楂（三錢），杜仲（五錢），淮牛膝（三錢），桑寄生（五錢），大棗（五錢）

### **補腎消水腫**

首烏，黑豆，黑眉豆，大棗（各五錢）

### **補氣潤腸通便**

玉菘蓉（三錢），黑芝麻（三錢），柏子仁（三錢），大棗（五錢）

### 潤腸通便（五仁湯）

柏子仁，郁李仁，火麻仁，杏仁，桃仁（各五錢）

### 補氣血潤肺燥

桑椹子（一兩），玉竹（三錢），黨參（一兩），麥米（一兩）【加冰糖】

### 健脾益氣

黨參（五錢），茯苓（三錢），白朮（三錢），浮小麥（一兩），大棗（五錢），甘草（一錢）

### 欽心益氣

五味子（二錢），麥冬（三錢），黨參（一兩），大棗（五錢）

### 補中益氣、健脾胃（三參兩薏湯）

吉林參（五錢），花旗參（三錢），黨參（一兩），生熟薏仁（各二錢）

### 養血和胃

當歸（四錢），川芎（三錢），白芍（五錢），熟地（四錢），龍眼肉（三錢），砂仁（後下）（二錢）

### 補腎養血（月經過後連服三次）

桑寄生（五錢），吐絲子（一兩），當歸（四錢），木香（後下）（二錢），大棗（五錢）【可加雞蛋連壳煲】

### 調整內分泌失調

女貞子（五錢），旱蓮草（三錢），丹參（五錢），大棗（五錢）  
【可加雞蛋連壳煲】

### 止嘔安胎

龍眼肉（三錢），黨參（五錢），扣仁（三錢），陳皮（後下）（一錢），砂仁（後下）（二錢），生姜（三片），大棗（五錢）

### 壯筋骨腳部有力

走馬箭，牛大力，千年健，金狗背，大棗（各一兩）【可加片糖】

### 補血（對月經過多及內痔出血）

木耳（五錢），紅棗（去核二十個）

### 貧血，子宮寒冷（腹中及四肢冷凍）

北芪（三錢），當歸（三錢），杞子（二錢）【雞蛋連壳煲】

### 補血、養顏、安胎、祛風濕

桑寄生（四錢），當歸（三錢）【雞蛋連壳煲】

### 補氣血兩虛

北芪（三錢），浮小麥（一兩），首烏（四錢），眉豆（二兩），紅棗（十粒去核）【烏雞蛋或雞蛋連壳煲】

### 滋潤養顏、助消化、補肺

蓮子（二兩），龍眼肉（一兩），白木耳（五錢）【可加冰糖】

### 滋陰潤燥

玉竹（一兩），百合（一兩），南杏（三錢），陳皮（一錢），蜜棗（四個）

### 清熱潤肺

西洋菜（一斤），薯仔（一個），紅蘿白（一個），羅漢果（半邊）

### 補腎消水腫

烏豆（二兩），龍眼肉（一兩），紅棗（二十個去核）

### 補氣血

黨參（五錢），當歸（一兩），陳皮（後下）（一錢）  
【烏雞蛋或雞蛋連壳煲】

### 補肝血

杞子（一兩），紅棗（十個去核），雞旦連壳煲（一只）

### 增加血小板

熟地（一兩），紅棗（二十至三十個去核）

## 〈一家三至四人以上服用〉

### 補氣固精

北芪（一兩），黨參（五錢），杞子（五錢），靈芝（四錢），  
合桃（五錢），紅棗（去核）（八錢）

### 烏髮養血

首烏（五錢），當歸（三錢），天麻（三錢），川芎（二錢），  
茨實（一兩），生姜（一兩），大棗（一兩）或蜜棗（三至四粒）

### 補益固腎

北芪（一兩），巴戟（五錢），仙靈脾（三錢），合桃（一兩），煨姜（五錢），  
黨參（三錢），杞子（五錢），龍眼肉（五錢），紅腰豆（一兩）

### 補脾腎湯

冬虫草（三錢），黨參（一兩），茨實（一兩），龍眼肉（五錢），  
杜仲（五錢），北芪（一兩），杞子（五錢），紅棗（去核一兩）

### 大補湯

黨參（三錢），杞子（四錢），當歸（三錢），巴戟（五錢），  
茨實（一兩），玉蕊蓉（四錢），大棗（五粒）

### 消暑祛濕湯

綠豆（五錢），黃豆（五錢），扁豆（一兩），陳皮（後下半個），紅豆（五錢），  
赤小豆（一兩），茨實（一兩），冬瓜（斤半），紅棗（五粒）

### 潤肺活血湯

雪梨（去心、去皮六個），丹參（三錢），田七（四錢），黃豆（五錢），  
桃仁（二錢），生熟薏米（一兩），蜜棗（四個）

### 消暑解肌湯

西瓜連皮（一斤），荷葉（一張），赤小豆（一兩），蓮子（一兩），  
黃瓜（一斤），生熟薏米（一兩），紅腰豆（一兩），蕪花菓（四個）

### 祛風化濕湯

蘇葉（二錢），淮山（一兩），沙葛（斤半），蟬退（二錢），  
赤小豆（一兩），蕪花菓（四個），生姜（四片）

## 〈一家人服用〉

### 生津益氣

雪耳（一兩），玉竹（五錢），蘼百合（四兩），木瓜（斤半），花旗參（二錢），北沙參（五錢），馬蹄（六兩），紅棗（一兩）

### 解暑祛濕湯

蘼荷葉（一張），扁豆（一兩），陳皮（後下半個），冬瓜連皮（斤半），茯苓（一兩），蜜棗（三粒）

### 清潤湯

杞子（五錢），南杏（一兩），百合（五錢），雪耳（一兩），海底椰（乾）（五錢），蕪花菓（五粒）

### 活血化瘀湯

生地（五錢），黨參（五錢），蓮藕（一斤），田七（二錢），淮山（一兩），紅豆（兩半），紅棗（五錢）

### 清潤安神湯

百合（一兩），花旗參（一兩），玉竹（五錢），龍眼肉（三錢），蕪花菓（六個），竹筴（五錢），紅棗（一兩）

### 清熱潤肺

黨參（五錢），陳皮（後下半個），馬蹄（半斤），紅蘿白（一個），蜜棗（四個）

### 清肺潤腸湯

黨參（五錢），百合（三錢），陳皮（後下半個），南杏（三錢），玉蕊蓉（五錢），大棗（五個）

### 明目湯

蕪仁肉（三錢），九杞菜（一斤），杞子（五錢）

### 清潤湯

雪耳（一兩），花旗參（二錢），北沙參（三錢），杞子（五錢），南杏（五錢），蘋菓（三個），蕪花菓（三個）

## 〈一家人服用〉

### 健脾潤肺湯

雪梨（四個），芡實（一兩），紅蘿白（一個），雪耳（八錢），蓮子（一兩），紅棗（五個）

### 祛濕清毒湯

生熟薏米（一兩），淮山（一兩），白茅根（二兩），生土茯苓（五兩），陳皮（後下半個），大棗（五粒）

### 健脾潤肺湯

沙參（一兩），萸肉（一兩），龍眼肉（一兩），馬蹄（半斤），玉竹（一兩），蓮子（一兩），澤瀉（五錢），紅棗（一兩）

### 清潤養肝湯

杞子（五錢），龍眼肉（五錢），黃耳（一兩），黨參（五錢），陳皮（後下半個），雪耳（一兩）

### 補腎安神湯

黑豆（一兩），靈芝（二個），蓮子（一兩），茯神（八錢），紅棗（六粒）

### 補氣固腎湯（小便失禁）

巴戟（一兩），制芡實（一兩），陳皮（後下半個），北芪（一兩），粟子（四兩），大棗（一兩）

### 去油脂性脫髮

芥菜（十二兩），黃豆（一兩），芡實（一兩），陳皮（後下半個），蕪花菜（三粒）

### 解肌清肺湯

玉竹（一兩），田七（三錢），粟米（二條），麥冬（五錢），粉葛（一斤），紅棗（一兩）

### 頭昏腦脹

天麻（三錢），雞蛋（一只）【加冰糖】

### 感冒未清

蘇葉（四錢），生姜（三片）【加紅糖】

### **健脾潤肺**

沙參（五錢），蓮子（五錢），玉竹（五錢），雪耳（三錢）【加冰糖】

### **清熱潤肺**

花旗參（三錢），蕪花菓（六個），蜜棗（六個）

### **小兒湯水**

粟米心（四個），馬蹄（六個），淮山（四片），太子參（三錢），糖冬瓜（一兩）

### **潤肺粥**

玉竹（五錢），黑豆（一兩），白米（一兩），麥芽（五錢），紅棗（一兩）【加白糖】

### **荔枝粥（脾虛腹瀉）**

荔枝肉（一兩半），淮山（三錢），蓮子肉（三錢）【白米適量】

### **八寶粥（健脾養胃滋腎）**

芡實，茯苓，薏米，白扁豆，淮山，蓮子，百合，龍眼肉（各二錢），大米（五兩）【砂糖適量】

### **核桃粥（延年益壽，通經，養血，美容，面部紅潤有光澤）**

核桃肉（十個），白芨（三錢），大豆（四兩），白米、白糖（適量）

### **黑米五豆粥或湯（溫腎、納氣止汗、清熱祛濕消暑）**

黑米，綠豆，白扁豆，紅豆，眉豆，花生  
【均量同煲，可甜可咸，暑熱時可加冬瓜、荷葉】

### **蓮子龍眼肉湯（滋潤養顏、助消化、補肺）**

蓮子（二兩），龍眼肉（一兩），白木耳（五錢）【甜食可加冰糖】

### **芡實、薏米蓮子粥（或湯）（健脾、寧心安神）**

芡實（兩半），薏米（一兩），蓮子（一兩），淮山（五錢），白米適量【可加砂糖，甜食】

\*孕婦不宜

### **烏豆龍眼肉大棗粥（利水，健脾，益氣）**

烏豆（二兩），龍眼肉干（二兩），白米（二兩），紅棗（去核二十個）

## 小兒煲粥

1. 淮山，杞子（磨粉，各一湯匙）
2. 紅豆，綠豆（磨粉，各一湯匙）
3. 黃豆，黑豆（磨粉，各一湯匙）
4. 紅蘿白切碎，雞蛋黃研碎
5. 菜心切碎
6. 菠菜切碎
7. 百合，合桃（磨粉，各一湯匙）
8. 腰菓，大杏仁（磨粉，各一湯匙）