

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

玉蕊蓉（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

党参（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），党參（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

党參（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

党參（五錢），百合（三錢），陳皮（後下半個），南杏（三錢），玉菘蓉（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），茨實（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），制茨實（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），茨實（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）