

蟲草益肺茶

功效：益氣養陰，化痰止咳

材料：原條蟲草 7 克 / 蟲草粉 4.5 克 (關火後下)
沙參 10 克
貝母 6 克
杏仁 5 克
麥冬 10 克
水 4 碗
黑糖適量 (如需要)

做法：1. 材料洗淨放入煲內。
2. 加水先浸泡 10 分鐘，大火煮沸，
小火煎至 1 碗，去渣備用。
3. 再將茶水加入冰糖煎至溶化
即可飲用。

柑



早年以木桶包裝運送，故又名「桶柑」

性微寒，味甘、酸

歸經：肺、胃

功效：生津止咳、潤肺除痰。生食可以解主餐的油膩，橘子去核後與乳酪拌食可理氣助消化。寒咳需忌用。痰熱咳患者可整粒加鹽烤炙食用可以消炎除痰。

營養：橘子類水果含豐富維生素 C，可預防壞血病。果皮與果肉之間的囊衣 (中醫稱橘子絡) 含生物類黃酮，具抗氧化功能，可軟化血管，能預防心血管疾病。是整個水果最具營養價值的地方。