

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
冰糖適量 (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。

