

# 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。

