

四神湯

功效：

養脾胃，改善體內濕氣。

多補充素食四神湯，能提振精神，改善嗜睡。

材料：

茯苓 1 兩

茨實 1 兩

蓮子 1 兩

淮山 1 兩

做法：

8 碗水大火煮沸後，中細火煮至 3-4 碗。

行之薈茶飲

新鮮牛蒡茶

功效：

治咽喉腫痛，消炎退火（乾牛蒡則可固筋骨）

材料：

新鮮牛蒡片 3-5 片

做法：

材料洗淨，放入 700 毫升水，大火煮 20 分鐘便成。
可當水飲用。

