飲得好「開胃」的消滯茶

有滯消滯，無滯開胃，空肚時飲效果最佳，每月例行飲一劑，有助暢通腸胃。

香港人物質生活豐裕，對於吃喝的追求，可謂舉世無雙。如交際應酬，壽筵喜酌等次數過多；又或大吃自助餐後，常有傷食積滯，消化不良的毛病。情況不太嚴重的，可試服此消滯茶。

功效：補脾燥濕，利水，止汗。

白朮

功效：理氣健脾，燥濕化痰功效。

陳皮

功效：消食積，止遺尿。

雞內金

功效：消食和胃。

神曲

成份

山楂五錢

神曲五錢

雞內金五錢

麥芽一兩

谷芽一兩

茯苓三錢

白朮三錢

陳皮錢半

主治

凡消化不良，脾胃失調，而見胸腹翳悶，食慾不振，或脹痛泄瀉者，皆可服用。方中山楂、麥芽和神曲等皆為善於消導食積停滯藥，功能幫助腸胃消化。山楂甘酸、微溫，善於消油膩及肉食之積；麥芽善消谷類米麵食積；谷芽性味甘平，助消化而不傷胃氣；雞內金俗稱雞肫皮，性味甘平，含胃激素，可促進胃腺的分泌。配以茯苓利水滲濕，健脾和中；白朮培補脾胃；陳皮理氣健脾胃，可兼顧治標培元之效。

注意

本方以消滯為主，補脾為輔。如食慾不振等症狀乃因平素生活緊張，脾胃虛弱所致，宜以固本培元，培補脾胃為本。

煲法

四碗水煲成一碗水。先用猛火煲滾，再用中火煲一小時。因有谷芽、麥芽，小心滾瀉。

功效：利水滲濕，健脾和中，定心安神。

茯苓

功效：消食和中，健脾開胃。

谷芽

功效：消食和中，回乳。

麥芽

功效：消食化積，散瘀行滯。

山楂