

# 天麻燉海參湯

滋補肝腎

□ 註冊中醫師蘇元元、梁美玲

**現**

今都市人工作壓力大，生活緊張，容易產生目眩、頭暈、虛火頭痛、神經衰弱、高血壓等症狀。今期介紹湯水「天麻燉海參湯」，有滋補肝腎的功效，很適合飽受壓力的香港人飲用。

**用料：**

海參(已發)6兩，天麻5錢，紅棗3枚，蜜棗3枚，霍山石斛2錢，瘦肉1兩。

**製法：**

先將已發的海參洗淨切件備用。將天麻、霍山石斛和蜜棗用6碗水煎存2碗水，然後取出藥汁作湯底，再加入海參、紅棗和瘦肉，文火燉1小時，調味可用。

**功效：**

海參的補益作用近似人參，因而得名，功能補腎益精，養血潤燥，滋補肝腎，主治精血虧損。

天麻功能平肝息風，通絡止痛，主治頭暈目眩、痺痛、肢體麻木、降血壓等。

紅棗入血份，有補益作用；霍山石斛滋陰平肝，明目退翳。

此方配伍可滋陰平肝，補腎益精，止頭暈、目眩、虛火頭痛及四肢疼痛等症狀。☑