



# 杞子萸肉烏雞湯

補益肝腎 養血益精

□ 蘇元元中醫師

**頭** 暈目昏、精神不振、關節活動不靈、消化不良、下肢痠軟、耳鳴、陽痿等，都可能與肝腎兩虛有關。杞子萸肉烏雞湯能補肝益腎，令肝腎兩臟平衡運作，身體自然強壯，精力充沛，身體內外皆展現無限活力。



**用料：**烏雞（又名竹絲雞）半隻、枸杞子五錢、山萸肉四錢、黃精五錢、大棗四個。

**方法：**新鮮烏雞半隻（亦可一隻）洗淨，去內臟及頭；枸杞子、山萸肉、黃精洗淨，大棗去核洗淨。把全部用料放入鍋內，加清水適量，以武火煮沸後改用文火再煲1½小時，調味食用。

**功效：**本湯可調治所有由肝腎兩虛、陰虧內熱所致之各種不適，作為補益肝腎、養血益精之常飲湯水，尤適合冬季寒冷乾燥時節。湯中烏雞又名竹絲雞，能補益肝腎、清泄虛熱，益脾補中。枸杞子補益肝腎，潤燥明目，養血益精。山萸肉又名酸棗皮，能補益肝腎，收斂固精，安定神志。對男性滑精早泄有療效。黃精、大棗補益健脾，養血和中，黃精歷來被視為延年美容佳品，又能補肺氣、養肺陰、防肺燥，與何首烏相配，加強烏髮、駐顏美白肌膚之效，故本湯方能補益肝腎，養血益精。

**注意：**脾虛、大便稀爛及感冒發熱者不宜。