



桑寄生雞血藤 舒筋活絡湯

藥膳佐治，與時並進，順應季節更迭，調理身體。現今已是交春季節，但寒氣未消，前段寒冷持續，好些朋友血氣因寒而凝滯，循環不良，形成骨痛、筋痠，因此進補宜行氣活血，舒筋通絡，減少筋骨痠痛，關節障礙。今次介紹桑寄生雞血藤舒筋活絡湯，正有行氣活血之效。

用料：桑寄生1兩、雞血藤1兩、牛大力1兩、大南棗5枚、牛鯁魚1斤
(或用其他魚類、肉類、骨類或雞殼)、生薑1大塊。

製法：洗淨牛鯁魚，瀝乾，用油、生薑起鑊，稍煎去腥味，待用；用水8至10碗(視乎飲用人數而定，此乃2人量)，凍水放下所有藥材配料，武火至沸後改文火先煎半小時，放魚及肉食，再煎，共煎3小時，加鹽少許調味。如用肉或骨等，則用陳皮半個，能行氣消滯，老、中、青均宜。

功效：此湯有助行氣活血補血，舒筋活絡，補充鈣質，增強抵抗力，對天冷容易筋骨痠痛、肢端冷麻、睡下久而不暖、半夜容易抽筋者，此湯方有補血氣、減少抽筋、改善血液循環之用。☪

試飲報告 (以5★最高) 美味度：★★★★ 藥味度：★★ 易煮度：★★ 抵飲度：★★★★ 總評分：★★★★