



草药准备说明

① 准备一个用来煮香草的容器

您可以使用：

- ✓ 陶罐
- ✓ 烤箱适用锅
- ✓ 搪瓷锅
- ✓ 陶瓷器皿
- ✓ 不锈钢锅。



请勿使用：铁锅

- ✗ 铜锅
- ✗ 铝锅。



② 预浸泡



将草药倒入容器中。



将冷水倒在上面。



水应覆盖草药1-3厘米。



30分钟 - 2小时

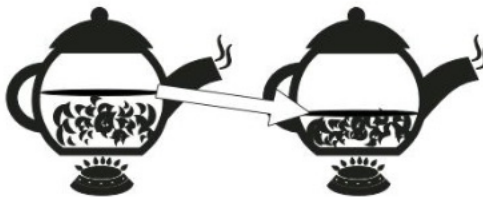


将草药浸泡 30 分钟至 2 小时。

③ 第一次烹饪



用大火煮至沸腾。



然后将火调小，煮至液体减少到 150-200 毫升。



将液体倒入一个大碗中（标有“A”）。

④ 即刻二次烹饪



再次将冷水倒在相同的草药上。



用大火煮至沸腾。



然后将火调小，煮至液体减少到 150-200 毫升。



将液体倒入之前倒入第一次烹饪液体的同一碗 (A) 中。

⑤ 接收和保存方法



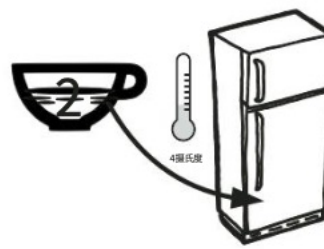
将**第一步**中的液体混合第二次④在碗A中煎煮，共得到300-400毫升的药汤。



将准备好的汤剂分成两份，每份约 150-200 毫升。



趁第一份还温热时立即服用。



用保鲜膜覆盖剩余的 150-200 毫升，并存放在 4°C 的冰箱中，直到第二次使用。



服用第二份之前，一定要将汤剂加热，然后等温了再喝。

⑥ 入场时间

一般一份药材煮两次，不用再煮，一份就够一天的了。

按照中医专家的建议，每天应该服用两次，早晚各一次。

欲了解更多详细信息，请查看以下链接或二维码：

