材料：八珍湯一帖、苦瓜一條。

作法：苦瓜洗淨去子、切塊，連同八珍放在電鍋中加水四碗，燉約半小時，燉好後分成兩份，早晚各食用一份。

功效：主治氣血兩虛，有保肝健脾的效果，可增加免疫力，是預防糖尿病的最佳保健品。