

淮山杞子天麻瘦肉湯

功效：

補脾益胃，滋養肝胃，益腦補髓，潤肺補虛。

淮山健脾補肺，益精固腎；杞子滋補肺腎，養精明目；天麻平肝祛風，活血止痛。

材料：（四人份量）

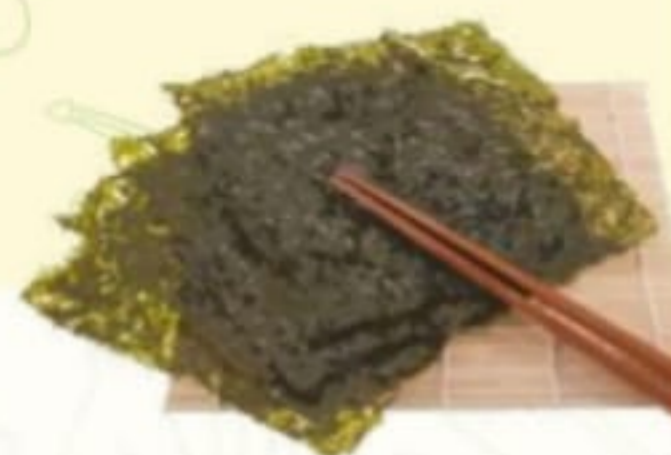
瘦肉	600克
淮山	50克
杞子	40克
天麻片	40克
生薑	3片

製法：

1. 瘦肉洗淨，切片，汆水；天麻片浸洗，淮山及杞子洗淨，備用。
2. 將淮山及瘦肉放入16碗水內，以大火煲滾後，下杞子，天麻及薑片，轉慢火煲約1.5小時，下適量鹽調味，即成。



紫菜



性：涼 味：甘、咸

歸經：肺、肝、腎

功能與營養：李時珍在《本草綱目》中指出，紫菜主治“熱氣煩塞咽喉”，能清熱、補胃、利水腫。用紫菜煮湯不但能幫助退燒，還可以緩解咽喉疼痛。

紫菜與海帶齊名，同被譽為海中蔬菜。因其膳食纖維豐富，可促進腸胃蠕動，改善便秘，能將毒素從腸道中排出。紫菜也含有豐富的膽鹼、蛋白質及礦物質等營養成份，其中的甘露醇，有利尿作用，能作為治療水腫的輔助食物。

此外，紫菜含碘量也很高，可舒緩因缺碘性甲狀腺腫大的症狀。

 食用注意：

1. 脾胃虛弱者可以配搭味噌同煮。
2. 一般即食紫菜含鹽份及脂肪較高，建議選擇沒有添加鹽、油及調味料較少的即食紫菜。

