

草菇勝瓜豆腐湯

功效：

清熱，養陰，祛濕。

材料：

- 勝瓜 1 個
- 鮮草菇 150 克
- 豆腐 1 盒（約 250 克）
- 瘦肉 100 克
- 薑片 1 片
- 蓮子 30 克

* 注意事項：絲瓜要用削皮刀，多保留綠色和脆的部分。

做法：

1. 絲瓜削皮切塊，沖洗，備用。
2. 鮮草菇切片，汆水，沖淨，備用。
3. 豆腐切粒，備用。
4. 蓮子煮熟，備用。
5. 薑片，洗淨，備用。
6. 水：1.2 公升，煮沸，放下所有材料，煲 1 小時。以鹽和胡椒調味，即成。

椰子水



性：涼 味：微苦、甘

歸經：心、脾

功效：解暑熱、生津止渴、利尿除濕。

椰子水是最天然的運動飲料，能迅速補充電解質，可口清甜。

營養：

俗稱椰青的椰子水，是椰子胚乳中的水分。椰青是植物界中最大粒的種子，含豐富鉀質。一杯240毫升的椰子水，比一隻中型香蕉所含422毫克的鉀還要高。鉀有助穩定情緒，去水腫。飲用椰子水，可解心煩意燥，潤肺，安睡及養顏。

😊 食用法：

1. 可以直接飲用。
2. 椰子水可與椰漿搭配成火鍋湯底。
3. 可與青檸、波蘿搭配打成果汁飲用。

☹️ 禁忌：脾胃虛寒、腎氣不足、痛經、孕期與產後坐月期間忌用。