

五指毛桃猴頭菇 無花果瘦肉湯

功效：
清熱祛濕，健脾養心。

材料：

五指毛桃	1 兩
猴頭菇	1 個
淮山	1 兩
無花果	1 個
陳皮	3 錢
圓肉	4-6 粒
瘦肉	半斤
水	1.5 公升

做法：

1. 將所有材料清洗乾淨，備用。
2. 大火煲水至水滾後，加入所有材料。
2. 待水再滾後，轉中細火煲約 1 小時。
3. 加鹽調味，即成。

龍眼




性：溫 味：甘

歸經：心、脾

龍眼，果肉晶白剔透，內藏黑仁，宛如一顆明亮的眼珠，是古代皇室貢品，故名龍眼。

龍眼是美味水果，也能治病。凡中醫辨證心氣不足皆可使用鮮品或乾品。乾品又稱圓肉，能安神增智，更有養心及補血功效。

新鮮的龍眼又名「亞荔枝」，果肉甘甜偏潤，對於體質虛寒者可作首選。

 注意事項：

1. 火氣大或痰濕者宜少吃。
2. 糖尿病患不宜多吃。詳見下表

水果種類	糖份 (克)	熱量 (大卡)
榴槤	29.7	127
釋迦	26.6	99
香蕉	22.1	82
龍眼	17.9	70
荔枝	17.3	67

* 每 100 克含量