

春季花旗蔘荷葉薏米湯

功效：清熱祛濕化痰

材料內容：

花旗蔘	一兩
西瓜翠衣或西瓜皮	一兩
新鮮荷葉	一塊
竹茹	一兩
生薏米	二兩
陳皮	一片
瘦肉	半斤

做法：

將所有材料洗淨，放入煲內，1.5 公升水，大火煮沸，中小火煮兩小時。

四季豆

身體的除濕機

性：微溫 味：甘、淡

歸經：脾、胃

功效：清暑益氣，養脾胃，可除濕。不同煮食方法，有不同的功效。例如用蒜片清炒，或水煮後與味增拌食均能滋養脾胃；水煮後冰鎮淋上沙拉醬有解暑作用，或乾煸後撒上椒鹽惹味開胃。

營養：

四季豆是豆科植物，蛋白質較一般蔬菜含量高，而豆莢的纖維豐富，屬於高纖一族。四季豆也含有豐富的鉀、鈣、鎂、鐵、鋅及維生素A、C及B群。與肉類同煮，能加強蛋白質的吸收，增加膠原蛋白，從而令皮膚更有彈性。

食用禁忌：

四季豆不能生吃，因當中的皂素及豆素會刺激黏膜，令食者有惡心、嘔吐、暈眩、腹漲及腹痛等中毒症狀，所以必須全熟透食用。

