

# 紫菜淡菜瘦肉湯

功效：

滋陰降火，清熱化痰。

淡菜養血保血；瘦肉滋陰潤燥，補腎氣，生津液。

材料：（四人份量）

紫菜 20克

淡菜 60克

瘦肉 400克

製法：

1. 先將瘦肉洗淨，切片，汆水，再洗淨；淡菜浸洗乾淨，去除沙粒；紫菜撕成小塊，浸洗乾淨，去除沙粒，備用。
2. 將紫菜及淡菜一同放入6碗滾水內，以大火煲滾，再下瘦肉，轉慢火煲約30分鐘，下適量鹽調味，即成。

# 秋刀魚



性：溫 味：咸、溫、微辛

歸經：肝、大腸、腎

功能與營養：踏入寒露，表示開始進入深秋，這個季節，需要養陽、護心。

秋刀魚是價廉物美的食物。因為肉質比較堅實，一般以煎、燒或烤來作烹調。一條小小的秋刀魚，蘊含豐富的維生素B，鈣質及脂肪酸。

維生素B是幫助身體製造新細胞或細胞再生所需的營養素，對孩童及青少年的成長非常重要。維生素B亦能協助醣類、脂質、蛋白質轉換成熱量，有助燃燒脂肪。當中的B12更能促成紅血球的生成及增進神經系統的健康。

秋刀魚的脂肪酸，屬於優質的脂肪酸奧米加三(Ω3)，具有消炎、止痛等功效；Ω3也有減少血栓的形成及控制血壓等維護心臟健康的益處。

兩款秋刀魚烹調法：

	做法
香煎秋刀魚	以油煎至腹部出油，翻面再煎，灑上檸檬汁。
烤黃金秋刀魚	表面塗上薄鹽，放入焗爐，取出灑上檸檬汁。