

茯苓石斛菠菜排骨湯

功效：

此湯滋陽潤燥，祛痰止咳。

石斛養胃潤肺，補脾生津；茯苓滲濕，清熱降毒，治皮膚濕毒癬疹。

材料：（四人份量）

豬排骨	600克
菠菜	400克
石斛	30克
茯苓	20克
薑	2片

製法：

1. 將所有材料洗淨，備用。
2. 排骨汆水，菠菜去根部，切半。
3. 將排骨放入16碗滾水內，以大火煲滾15分鐘後，放入其他材料，轉慢火煲約2小時，去油，下適量鹽調味，即成。



洋蔥



性：溫 味：辛

歸經：肺、肝

功能與營養：洋蔥在西方被譽為菜中皇后，含豐富的纖維素及多種抗氧化元素(槲皮素、大蒜素等)。洋蔥含有寡糖，是益生菌的食物來源。多食用洋蔥，有助腸道健康，減少罹患慢性疾病的風險。

洋蔥可以多種手法烹調，生吃及熟吃均可。生吃多以沙拉涼拌，能通氣除濕、降血脂；熟吃多以燉湯或配以肉類煮食，可溫中散寒、強筋骨。

與之前*介紹過的洋蔥頭*不同，洋蔥頭生吃味道較為苦澀，而洋蔥生吃味道是辛辣，煮熟後味道則甜美可口。洋蔥頭是整個洋蔥最具營養價值的部份，最能吸收其營養的吃法是整個洋蔥吃掉。

😊 **注意事項：**眼疾或皮膚病人士食用前可諮詢醫生或營養師意見。

*詳情請查看連結 <https://www.vlifehk.com/general-6-1> : 立春

