

冬菇瑤柱淡菜瘦肉燉湯

功效：

強腎益陽，養陽

淮山健脾補肺，益精固腎；冬菇補氣益胃；瘦肉滋陰潤燥，補腎氣，生津液。

材料：（二人份量）

瑤柱	50克
瘦肉	100克
淡菜	10個
冬菇	50克
淮山	10克
生薑	3片

製法：

1. 瑤柱及冬菇用水浸軟，洗淨，冬菇切蒂；瘦肉洗淨，切片，汆水；淡菜浸洗，去砂粒；淮山洗淨。
2. 將所有材料放入燉盅內，加入5碗食用水，隔滾水以中火燉約1小時，轉慢火再燉30分鐘，下適量鹽調味，即成。

咖啡



淺烘培，性：涼

深烘培，性：溫

味：苦、甘、酸

歸經：心、胃、膀胱

咖啡是用經過烘焙咖啡豆製作出來的飲料，與可可及茶同為流行於世界的三大飲料。

功能與營養：咖啡含有咖啡因、丹寧酸、蛋白質、脂肪和糖等成分。

中醫認為淺烘培的咖啡能退熱清火，深烘焙例如黑咖啡能降氣利尿。黑咖啡還可以促進心血管的循環，防止心血管疾病。

現代營養學認為咖啡中含有咖啡因，能健胃消食及通便。原因是咖啡因會刺激交感神經，分泌胃酸，咖啡因同時有促進消化、防止胃脹及胃下垂等功效，也能促進腸胃激素、增加腸道蠕動，減少便秘。

咖啡因也是一種較為柔和的興奮劑，它可以提高人體的靈敏度、注意力、加速新陳代謝，改善身體的精神狀態和體能，從而消除疲勞，提神醒腦。

有研究顯示，一般人一天吸收 300 毫克的咖啡因（約 3 杯 250 毫升的煮泡咖啡），對人的機警和情緒會帶來正面的影響，但過量也會引致身體不適。凡腎虛，失眠，心悸及脾胃虛弱者需要忌服。