

五指毛桃玉竹椰棗湯

功效：
益氣潤肺生津

食材：（2-3人份量）

五指毛桃	30克
玉竹	45克
細紅蘿蔔	2條
椰棗	6-8粒
瘦肉*	1斤

製法：

1. 將材料洗淨
2. 瘦肉汆水
3. 所有材料同置於鍋內，加水1.5-2公升
4. 水沸後慢火熬煮約1-1.5小時即成。

*素食者可以不加肉



安石榴



性：溫 味：酸、甘、溫

歸經：肺、大腸、腎

功能與營養：安石榴，又稱珍珠石榴、紅石榴或丹若。

安石榴的果實多籽，在中國文化中有多子多孫的寓意。它的花、果皮及葉的部位能入藥；其果實既可生津止渴，也可以改善皮膚暗沉。安石榴日常多以榨汁飲用，其口味偏酸澀，胃弱者不宜空腹飲用。

安石榴含複合維生素及花菁素等的抗氧化成份，當中的多酚：鞣花單寧，能抗發炎、抗衰老，並有保護血管及預防血管硬化作用。

