

菊花杞子鮮雞湯

功效：

滋陽養腎，養血潤燥。鮮雞補中益氣，有益健康，強壯肌體；杞子滋補肺腎，養精明目。

材料：（四人份量）

少爺雞 半隻或雞殼（即原隻雞去頭尾及四肢）
菊花 20 克
杞子 30 克
百合 15 克
薑 3 片

製法：

1. 將雞洗淨及抹乾，燒熱 1 茶匙油，爆香薑片後加入雞爆至皮略呈金黃後，盛起；菊花、杞子及百合洗淨，備用。
2. 將薑片、雞、杞子及百合同放入 16 碗滾水內，以大火煲滾約 30 分鐘後，轉慢火煲約 90 分鐘，撒入菊花焗 15 分鐘，下適量鹽調味，即成。

金針花



性：涼 味：甘

歸經：心、肝

金針花，又名黃花菜、忘憂草。它是中國古代傳統代表母親的植物，有希望母親忘憂的涵意。

功能與營養：金針花能疏理肝氣、舒緩憂鬱、清熱利尿、消利水腫。

本草綱目稱之為“療愁”，意思為中國傳統食療之安神良方，它所含的重要成份黃酮類-芸香素 (RUTIN)，有抗憂鬱之功效。

芸香素能調節情緒、抗憂鬱，可以調控腦部血清素，提升腦部血清素及正腎上腺素的含量，並降低血清素與多巴胺在腦部的代謝速率，可減少憂鬱症之發生。

金針花鮮品配雞油菇，可清炒，注意需全熟食用。乾品用於清湯，如冬瓜湯、味噌湯等。

👉 注意事項：胃腸不和、哮喘病者忌食。