

茯苓扁豆節瓜瘦肉湯

功效：

祛濕止滯，健脾益氣

茯苓清熱降毒，治皮膚濕毒癬疹；扁豆健脾和中，祛濕消滯；節瓜生津止渴，驅暑健脾。

材料：（四人份量）

瘦肉	600 克
節瓜	3 個
茯苓	50 克
扁豆	50 克
羊肚菌或雞油菇	50 克

製法：

1. 將瘦肉洗淨，汆水；節瓜去皮洗淨切件；扁豆、茯苓及羊肚菌 / 雞油菇洗淨。
2. 將所有材料放入 16 碗水內，以大火煲約 30 分鐘，轉慢火再煲 2 小時，以適量鹽調味。



腐皮




性：平 味：甘

歸經：脾、胃

功能與營養：腐皮，即豆腐皮，又稱豆皮，是大豆製品的一種。豆腐皮一詞及其製作方法最早出現在李時珍《本草綱目》，當中提及將豆漿加熱時，表面出現一層膜，將膜取出並乾燥後即得豆腐皮。

大豆在植物之中含有最完整的胺基酸，是優質的蛋白質。而在眾多豆製品中，豆皮因其濃縮了各種營養素，使它的營養最為豐富。相比其他豆製品，豆腐皮也更易消化及更快吸收。豆腐皮含有大量卵磷脂，有防止血管硬化、改善血管疾病及保護心臟的功能。其鈣質含量也豐富，有效預防因缺鈣引起的骨質疏鬆，促進小兒骨骼發育和智力的發展，對老年人的認知有機會帶來正面的影響。坐月期間食用豆腐皮，能促進食慾，加快身體健康恢復。對於素食者及體虛者來說，也是一個很便宜可口的營養補充品。

 供參考的料理方法

1. 可與味噌湯或四神湯同煮。
2. 可燙熟後與芹菜涼拌消暑補氣。

