

栗子杞子瘦肉湯

功效：

健脾養胃

杞子滋補肺腎，養精明目，栗子補腎健脾，益胃平肝。

材料：（四人份量）

瘦肉 600 克

栗子肉 200 克

杞子 30 克

製法：

1. 將瘦肉洗淨，切片，汆水；杞子洗淨；栗子放入滾水略煮，放涼後，撕去外皮，洗淨，備用。
2. 將所有材料放入 16 碗水內，以大火煲滾，30 分鐘後，轉慢火煲約 30 分鐘，下適量鹽調味，即成。



甜菠菜



性：寒 味：甘

歸經：脾、胃

功能與營養：甜菠菜味道類似菠菜，因而有洋菠菜之稱，其實兩者是完全不同。甜菠菜與冰花同屬番杏科的植物，又有台灣冰花、紐西蘭菠菜等別稱，是高級生食蔬菜。番杏科植物均具有清熱解毒、利尿消腫及健脾止瀉等功效。

甜菠菜含豐富膳食纖維、維生素K、β-胡蘿蔔素等多種營養素，可以幫助消化、改善便秘、有利鈣質吸收、護眼及抗發炎。

甜菠菜口感如生菜，清脆爽口，加入橄欖油與黑醋，是一道可口的沙拉菜。一般料理可以用沸水稍微燙熟放涼，加入調味料做涼拌菜；亦可以將嫩莖尖及嫩葉清炒食用；配雞蛋做蛋花湯，或配粳米煮粥，更有健脾胃的作用。

食用注意：貧血或經期需全熟食用。

