

鮑魚海參湯

功效：

平肝補腎，降血壓及血糖

鮑魚滋陰清熱，養肝明目；桂圓肉益心，補氣血；紅棗補血，溫補脾臟；瘦肉滋陰潤燥，補腎氣、生津液。

材料：（四人份量）

鮑魚	100 克 (已浸發)
海參	300 克 (已浸發)
瘦肉	40 克
桂圓肉	20 克
紅棗去核	4 粒
薑	3 片

製法：

1. 先將已浸發的鮑魚、海參洗淨，切片；桂圓肉及紅棗用水略浸，洗淨；瘦肉洗淨、切件、汆水、洗淨，備用。
2. 將所有材料放入燉盅內，加入 5 碗食用水，以慢火隔滾水燉約 2 小時，下適量鹽調味，即成。

大紅豆



性：平 味：淡

歸經：脾、腎

大紅豆(學名：Phaseolus coccineus)，又稱花豆、紅雲豆。大紅豆體積比一般說的紅豆較大。

功能與營養：中醫認為紅豆有益脾腎，能利水除濕、消腫解毒。

紅豆含豐富膳食纖維，能排除腸道中的廢物、改善便秘、促進排尿、防止膽固醇在血管中積聚。其豐富的蛋白質、維生素A等，可幫助骨骼及肌肉增長。紅豆當中的維生素B1，能改善腳氣病。現代研究發現，紅豆中含有皂甙類物質(三萜皂甙、皂角素、皂甙、皂素)，對心臟或腎病引起的水腫有輔助治療作用。皂甙是一種稀有的活性成分，具抗氧化功能，能維持心血管健康及增強免疫力等功效。

一般日常食用可製成紅豆湯及各類糕點甜食，食用前需浸泡約八小時再煮。

🍷 食用注意：脾胃較弱者多食容易脹氣，發芽後亦不宜食用。