

海帶淡菜節瓜湯

功效：消炎退火，補血潤脾，滋陽養腎，降血壓，潤膚養顏，防甲狀腺廣大。節瓜生津止渴，驅暑健脾；淡菜養血保血；瘦肉滋陰潤燥，補腎氣，生津液。

材料：（四人份量）

節瓜	250 克
瘦肉	150 克
海帶	20 克
淡菜	50 克
瑤柱	2 粒
薑	1 片

製法：

1. 將海帶浸洗乾淨；淡菜洗淨，用溫水浸泡 1 小時，再清洗至全無砂粒，備用。
2. 節瓜去皮洗淨，切小件；瑤柱浸軟；瘦肉洗淨，切片，汆水。
3. 將所有材料放入 16 碗滾水內，以大火煲滾 15 分鐘後，轉慢火煲約 2 小時，下適量鹽調味。



扁豆



性：微溫 味：甘

歸經：脾、胃

功能與營養：扁豆可分黑、白、紅三種，是一種常用的中藥材，入藥主要為白扁豆。

開白色花的扁豆全株皆可入藥，其成熟種子具有健脾、化濕、消暑的功效。

本草綱目記載，白扁豆能健脾和中，化濕消暑。中醫師多用於治療脾虛生濕、食少便溏、煩渴胸悶等症狀。

扁豆營養豐富，含有豐富的蛋白質、脂肪和礦物質。但食用時必須注意，豆類所含天然毒素植物血球凝集素，生吃時會引起中毒。除此之外，豆類還含有植酸，會阻礙鈣質、鐵質及鋅等人體需要的礦物質的吸收，煮食前需要先浸水並晾乾。

除了入藥，扁豆還可作為營養補充食療，尤其適用於病後及運動後食用。以下介紹兩種簡單製作方法：

1. 全熟食可炒可烩，或與南瓜一起蒸熟後製成濃湯。
2. 加入其他配菜，烹調咖哩料理。

