

莧菜車前草豬腰湯

功效：
補陽腎，清熱通淋。車前草清熱利尿、祛痰止咳。

材料：（四人份量）

車前草 100 克
莧菜 100 克
豬腰 4 個
生薑 3 片

做法：

1. 將豬腰洗淨，切開，挑去中間筋膜，再用鹽搓洗淨，汆水，用水沖淨；車前草、莧菜洗淨，切段，備用。
2. 將所有材料放入 8 碗滾水內，以大火煲 15 分鐘後，轉慢火煲約 30 分鐘，下適量鹽調味，即成。

* 注意事項：

1. 車前草可用乾品 15 克代替
2. 紅莧菜為佳
3. 食素者可以用 ¼ 條有泥蓮藕（洗淨切片）或半磅栗子代替豬腰

佛手瓜



性：涼 味：甘

歸經：肺、脾、胃

功能與營養：佛手瓜，又名合掌瓜，因其外形有如肥厚的佛手合十作祈福禱告的形態而得名，在佛教中有祝福的意義。

佛手瓜有清熱解毒、退火消炎、利尿祛濕作用。夏季食用又能解暑潤肺，生津止渴。

佛手瓜是夏季常見的蔬菜，廣東人多以老火湯食用。合掌瓜排骨湯便是廣東人常喝的湯水，做法簡單方便，味道甜美。

此外，以薑、麻油、鮮香菇等食材清炒佛手瓜，能提振食慾；配以麻油作麵線料理，能調理脾胃。