

舞茸蓮子杏仁 淮山瘦肉湯

功效：

此湯補虛益氣，潤肺止咳，治痰多咳嗽，皮膚乾燥。淮山健脾補肺，益精固腎；南北杏潤腸，止咳痰，令肌膚光澤。

材料：（四人份量）

舞茸	100克
蓮子	500克
南北杏	50克
淮山	250克
瘦肉	400克

製法：

1. 將瘦肉洗淨切片汆水，蓮子洗淨，去芯，其他材料洗淨備用。
2. 將瘦肉、蓮子、南北杏及舞茸放入14碗滾水內，以大火煲滾15分鐘後，放淮山，以慢火煲約1小時，下適量鹽調味，即成。

桑葉



性：寒 味：苦、甘

歸經：肺、肝

功能與營養：桑葉有祛風清熱、利咽消腫、清利頭目的功效。亦治便秘、咳喘、有助降血壓及血糖。

桑葉含豐富的膳食纖維、礦物質、多種維生素(A, B群及C)及槲皮素等營養，其中桑葉特有的生物鹼成分(DNJ)，有研究指可以延緩葡萄糖的吸收速度，從而降低餐後的血糖值。

桑葉可煮食可泡茶。食用可取其嫩芽，跟蒜片、香菇清炒；新鮮桑葉可直接煎水溫服。

注意事項：凡體質虛寒者、低血壓、經期及懷孕期間需要忌口。