

# 淮山砂仁豬肚湯

## 功效：

此湯補中益氣，醒脾開胃。

豬肚補胃養胃，健脾補虛損；砂仁和中止嘔；淮山健脾補肺，益精固腎。

## 材料：(二人份量)

豬肚	300克
瘦肉	400克
砂仁	30克
淮山	30克
薑	5片

## 製法：

1. 將豬肚切去肥膏，洗淨，用少許鹽及生粉擦洗一次，用清水洗淨，放入熱鑊中加入3片薑煎乾，盛起備用。
2. 將砂仁及淮山洗淨，瘦肉洗淨，汆水。
3. 將所有材料放入16碗滾水內，以大火煲約30分鐘後，轉慢火煲2小時，下適量鹽調味，即成。

# 羅馬生菜



性：涼 味：甘、微苦

歸經：胃、小腸

功能與營養：羅馬生菜有清熱涼血、安神助眠及生津的功效。

羅馬生菜含豐富水分，每100克食用部分含水分高達94%-96%，能生津止渴。它的莖葉中含有萜萘素，味道微苦，有鎮痛催眠、降低膽固醇及幫助治療神經衰弱等功效。

羅馬生菜又稱為減肥菜，其紫紅及綠色部份抗氧化能力較強，又含有膳食纖維和維生素C，有消除多餘脂肪的作用，故深受愛美女士歡迎。生吃清脆爽口，特別鮮嫩。

食用法多以沙拉醬、橄欖油或黑醋等作調味直接食用；或可以製作生菜包，把肉食材料煮熟後用羅馬生菜包裹食用，也是另一番滋味。

🙅 體質虛寒或有水腫者忌服。