

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

香茅



性：溫 味：辛

歸經：心、肺

香茅是多用途的植物，內服外用皆可。

中醫食療香茅能疏風解表、祛瘀通絡，能有效緩解由感冒引起的頭痛、身痛。

香茅經提煉後的香薰精油，內含化學成份香茅酸、牻牛兒醇、苦艾萜等，既可薰香祛除異味，亦可抗菌及驅蚊驅蟲。萃取後的香茅更可製成防蚊劑和清洗劑。

香茅也是常用香料，多用於東南亞的菜式及製作醬汁，例如椰汁咖哩等料理；也適合搭配紅茶飲用，呷一口香茅紅茶，令人煥發精神、提振解憂。

😬 注意事項：體虛冒虛汗者慎用。