

茯苓石斛菠菜排骨湯

功效：

此湯滋陽潤燥，祛痰止咳。

石斛養胃潤肺，補脾生津；茯苓滲濕，清熱降毒，治皮膚濕毒癬疹。

材料：（四人份量）

豬排骨	600克
菠菜	400克
石斛	30克
茯苓	20克
薑	2片

製法：

1. 將所有材料洗淨，備用。
2. 排骨汆水，菠菜去根部，切半。
3. 將排骨放入16碗滾水內，以大火煲滾15分鐘後，放入其他材料，轉慢火煲約2小時，去油，下適量鹽調味，即成。



西柚



性：寒 味：甘、酸

歸經：肺、脾

西柚，又名葡萄柚，有白肉及紅肉兩種。

功能與營養：葡萄柚(英文grapefruit)又稱西柚，屬大型柑橘類水果。

葡萄柚熱量低、纖維量高，食用後能長時間保持飽腹感，可以避免暴食，間接幫助減肥。如飽餐後有飽脹感，食用葡萄柚也能解膩消脹。

葡萄柚也有強大的抗氧化功能，如維生素A、C、β-胡蘿蔔素、茄紅素、生物類黃酮等，能保護細胞免受自由基傷害及能緩解高血壓和降低膽固醇，有益心血管。維生素C更能保護皮膚免受陽光傷害、發炎，幫助皮膚製造膠原蛋白，保持肌膚彈性，緊緻抗皺，助顏消斑。

NO! 食用葡萄柚禁忌：

- 1 葡萄柚屬於性寒水果，如胃寒氣滯、胃酸過多或潰瘍、感冒咳嗽及經痛等不宜食用。
- 2 葡萄柚當中的鉀，能放鬆血管壁，忌與抗凝血藥物同服。

