

《北芪茶樹菇淮山淡菜瘦肉湯》

煮食時間：90 分鐘

材料（四人份）：

北芪	30 克
茶樹菇 (洗淨, 用清水浸泡 1 小時)	50 克
生曬淮山	30 克
圓肉 (洗淨)	10 粒
紅棗 (洗淨, 去核)	5 粒
乾淡菜	50 克
瘦肉 (汆水)	300 克
陳皮 (洗淨)	1 角

調味料：

鹽	1 茶匙
---	------

做法：

將所有材料放入煲內，加清水，大火煲滾，轉中小火煲 1 小時鐘，加鹽調味。

Gloria 營養小貼士：

1. 淡菜含豐富鐵質(每 100 克 12.5 毫克)，有助身體製造紅血球，幫助身體保暖；而且脂肪較低，適合減肥時食用，建議喝湯時可一同食用。

何慧潔中醫貼士：

菜式作用：益氣補血、去水消腫。

北芪又名黃芪，性味甘、微溫。能補氣升陽，益衛固表，利水消腫。北芪擅長補中益氣，適合脾虛氣短，易倦，面色蒼白，容易感冒人士。淮山健脾益胃、改善消化；圓肉及紅棗養心脾、補氣血。淡菜辛味咸，溫，補腎養血。此湯對氣血兩虛、易倦疲乏人士有不錯的滋補作用。

禁忌：本湯溫補，熱底、濕熱人士及外感人士不宜飲用。

Photo credit: Marcus Tse Photography

相片提供：皇冠出版社

*想參考類似的豐富美味食譜，歡迎到 Nutri Life 辦公室或各大書局選購《瘦身，也要補身 - 60 個低卡食譜》。當中有另外 60 個精選食譜（不包括以上食譜），有詳細步驟相片、營養分析、份量換算及營養貼士。