

## 《黨參節瓜圓肉烏雞湯》

**煮食時間：** 120 分鐘

材料（四人份）：

節瓜 (去皮洗淨，  
厚塊)

600 克

黨參 (

成約 4 公分段)

30 克

圓肉 (洗淨)

10 粒

烏雞 (洗淨去皮去肥，去雞翼/腳爪/大腿骨，斬件，汆水)

半隻

冬菇 (去蒂洗淨，浸泡 2 小時)

5 粒

百合

20 克

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 1.5 小時鐘，加鹽調味。

Gloria 營養小貼士：

1. 烹煮雞湯時骨頭會釋放出油份，因此食譜去除了大部份骨頭，幫助減少攝取過多脂肪，令人喝得更健康。
2. 烏雞與普通雞相比，有較高的鐵質，有助身體製造紅血球令身體更和暖，它亦比普通雞少約 4 倍脂肪，能幫助減少脂肪的攝取，有助減磅。
3. 烏雞含有維他命 B 雜，有助促進新陳代謝，有助減磅和維持人精神有活力

何慧潔中醫貼士:

分析食效:

補氣養血, 增強體質, 補心安神

烏雞性平、味甘; 具有滋陰清熱、補肝益腎、健脾止瀉等作用。雞湯補益但偏溫燥, 想進補又擔心雞湯太燥可用烏雞代之。黨參性味甘, 平。歸脾、肺經。可益氣生津, 養血。《本草從新》: 「主補中益氣, 和脾胃, 除煩渴。中氣微弱, 用以調補, 甚為平妥。」

氣虛人士容易倦怠, 大便溏爛者作為食療補益非常有用。百合性味甘, 微寒。可養陰潤肺, 清心安神, 配合桂圓加強補心安作用之餘, 亦與烏雞相配使本湯補而燥。

注意: 外感人士不宜。

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。