

《豬潤菠菜枸杞湯》

煮食時間： 20 分鐘

材料（二人份）：

豬潤 (切片，置流水下清洗至血水不多為止)

200 克

菠菜 (去根洗淨，用清水浸泡半小時，瀝水

5 公分小段)

300 克

枸杞子 (洗淨，用清水浸泡)

15 克

生薑 (切絲)

5 片

醃料：

米酒	1 湯匙
生抽	1 湯匙
胡椒	1/4 茶匙
生粉	1 湯匙

調味料

鹽	少於 1/3 茶匙
米酒	1 湯匙

做法：

1. 把一半薑絲拌入豬潤及醃料。
2. 清水 6 碗，加入菠菜，餘下薑絲至水滾及菠菜變色，轉小火，加入豬潤及杞子約 8 分鐘，加入調味料後再滾起即成。

Gloria 營養小貼士：

1. 每 100 克的豬潤有 17.9 毫克的鐵質，相比牛肉多 5

2. 。
3. 菠菜中的鐵質屬植物性，加上植物中的葉酸和纖維，使鐵質較難被身體吸收，因此加入豬潤能增加整體的鐵質吸收。

何慧潔中醫貼士:

本方：補腎養肝，滋血明目

菠菜性涼，味甘、能瀉熱通便，補血養陰，疏肝理氣，止咳潤燥。對視力不佳、陰血不足的便秘、消渴有效。《本草綱目》：「通血脈，開胸膈，下氣調中，止渴潤燥。根尤良」。又引用張氏《儒門事親》雲：「凡人久病，大便澀滯不通，及痔漏之人，宜常食菠、葵菜之類，滑以養竅，自然通利」。說明體虛之人若有大便不暢及痔瘡可服菠菜以益氣、通利大便。豬潤，為豬的肝臟，性溫，味甘苦。養肝明目，養血補血。《備急千金要方》提出說：(豬)肝，主明目。適合血虛所致的頭暈眼花、面色萎黃，氣虛易疲適用。杞子性味甘，平。補肝腎，益精血，明目，止消渴。《湯液本草》：「主渴而引飲，腎病消中。」能明目補腎，又能改善腎陰不足型的糖尿病人口乾的症狀。

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。