

《木耳蘋果紅棗陳皮瘦肉湯(薑)》

煮食時間： 4 5 分鐘

難度：

材料 (四人份)：

木耳 (浸軟, 切片)	2 塊
蘋果 (去芯, 連皮切件)	2 個
紅棗 (洗淨, 去核)	8 粒
陳皮 (浸軟)	1 塊
豬肉 (洗淨, 預先用滾水汆水 3-4 分鐘)	1 / 2 斤 (300 克)
水	8 碗 (約 2 升)
薑	2 片

調味料：

鹽	1/4 茶匙
---	--------

做法：

將全部材料放入煲內, 用水煲約 4 5 分鐘, 可連湯料一起吃。

煮食小貼士：

Gloria's tips:

1. 黑木耳低卡高纖, 比起菜心約高一
2. 膳食纖維! 多進食有助預防便秘, 有益腸道健康, 而且增加飽肚感, 有助減肥。而且營養價值高, 含豐富植物性鐵質、鈣質、抗氧化營養素花青素, 令人減得容光煥發。
3. 黑木耳被譽為「血管清道夫」, 因為含有豐富水溶性纖維, 有助降低壞膽固醇, 還含抗凝血物質, 可預防血液在血管中沉積凝結, 降低患上血管堵塞及心血管毛病風險。
4. 由於黑木耳當中有抗凝血物質, 經期流量過多及服用薄血藥人士應適量使用, 不建議每日進食。
5. 黑木耳的鐵質比菠菜約高一
6. , 有助身體製造紅血球, 運送氧氣及全身細胞, 令人精神有活力。

菜式作用：

補中益氣，潤肺益胃，涼血活血

中醫貼士：蘋果性味甘平，能補中益氣，生津潤肺，除煩解暑，《食療本草》載：「主補中焦諸不足氣，和脾。」

用蘋果煲湯，清甜潤肺又能補益脾氣，生津潤肺。黑木耳性味甘平，涼血止血，潤肺益胃，益氣補血。《神農本草經》說：「益氣不飢，輕身強志」

。黑木耳含豐富膳食纖維，令人覺易飽肚，不易肌餓，確是減肥好幫手! 除此以外，又根據《隨息居飲食譜》載：「補氣耐飢，活血，治跌扑傷，凡崩淋血痢痔患腸風，常食可愈。」意指木耳具活血作用，跌打扭傷、又或女性月經問題，大便出血、痔瘡出血等，常食木耳可以改善病情。所以現代產後婦女亦有吃黑木耳湯以排解瘀血惡露等。

注意：黑木耳難消化，又有活血作用，脾胃虛寒、消化不良、容易腹瀉、孕婦忌

。

營養分析（每份）：

熱量(卡路里)	碳水化合物(克)	蛋白質(克)	脂肪(克)	纖維(克)
165	19.5	17	2.5	2.5

對換（每份）：

奶類	五穀類	蛋白質類	水果類	蔬菜類	脂肪類