

有益又滋润的“百搭”汤水因不寒不燥特别受大众的欢迎，况且这两日天气炎热，今天就介绍一款清润的滋补汤，凡是烟酒过多、肺弱、天气干燥引起的咳嗽喉咙沙哑或易感冒人士都适合饮用，就是沙参玉竹菜干煲猪肺汤。猪肺是比较便宜的食材，且有食疗功效，虽然处理比较麻烦，但做起来也不会太难。



本栏目由



独家冠名



●●醒目心思●●

胃酸过多的人 应节制海鲜

胃酸过多的人在日常生活中要注意抑制胃酸分泌，避免暴饮暴食和刺激性食物。除禁烟、禁酒或节酒外，消除过度紧张也很重要。

在食物方面，因胃液分泌过剩，为保护胃壁，要多摄取蛋白质。蛋白质丰富又不刺激胃的食品有豆腐、白肉鱼及牛奶等。豆类中也含有许多上等的蛋白质，但豆类不易消化，必须煮软后再食用。豌豆煮清淡、松软些，也可健胃整肠。要使胃的粘膜强健，维生素也是不可缺少的，要多吃水果及蔬菜等富含维生素的食品。使用油煮食时，若能善用橄榄油或麻油，也能抑止胃酸分泌，不过不可过量。应该节制的则有虾、贝类等不易消化的海鲜类、多脂肪的肉类、笋、地瓜等纤维多的蔬菜及过酸过甜的食品。蔬菜类要尽量煮软，再食用。

●●营养特攻队●●

水果美颜 糖水滋润

在新派的各式糖水中，水果俨然已成主角，令糖水更见色彩斑斓，并对健康有益。与其他药材如南北杏、川贝、雪耳、无花果等结合，更具滋补功效。

热食芒果椰汁黑糯米

芒果，含维生素C、芒果酮酸等，有益胃、解渴、止呕止晕、利尿等疗效，芒果核干则能解毒、消滞、止咳。这道甜品热食尤其暖胃，益气血，芒果的清甜可口夹着浓郁椰香、能保血暖胃的黑糯米同吃，烟韧有度，口感极佳。由于芒果肉较湿毒，煮此款糖水时可先用芒果核干煲水，捞起后再加入黑糯米，待煮烂后，才放芒果肉，最后加上椰汁，这样就更健康有益。

青苹果炖芦荟

芦荟素有美颜功效，配上青苹果炖制，滋润清甜，又具补中益气、生津健胃、养颜养生、清肝热的疗效。

由于芦荟汁略显苦味，怕苦的朋友就放少点。

青苹果可补中益气、生津止渴、健胃及止泻。

此外，苹果具有减肥作用，肥胖者适当多吃苹果，可减少对其他食物的摄入量，达到减肥效果。

无花果南北杏炖苹果

无花果的味道甘中带甜，加上苹果的甜味，甜得来既天然又温和。无花果有清肠胃的作用，亦可滋润喉肺，在热气的时候喝一碗，可通便又可消热气。

川贝雪耳炖木瓜

木瓜，含番木瓜碱、木瓜蛋白酶、凝乳酶、胡萝卜素等，用来治疗吐泻腹痛、风湿性关节炎、腰膝酸痛等。

清甜嫩滑的木瓜味道怡人，而雪耳亦非常爽口，加上具化痰止咳、润肺散结作用的川贝，清新味美得令人停不了口。

鲜奶炖木瓜雪梨

先将鲜奶加糖煮熟，再放入去籽去皮切成大粒的木瓜和雪梨，煮30分钟即成，鲜奶+木瓜=双重美白效果，配以润心的雪梨，真是由外靓到内。



沙参玉竹菜干煲猪肺汤

(3-4 人份)

做法：

1. 把猪肺的喉管套在水龙头下，灌得涨涨的，然后把水挤出来，反复多次，直到猪肺里的血污洗净为止，然后把猪肺切成适中的块状，余水捞起，沥干水；热锅（不用放油），倒入猪肺，把水炒干，盛起待用；
2. 白菜干用清水泡开，洗净，注意抖净沙子，切段；
3. 瘦肉洗净切块，余水捞起；
4. 沙参、玉竹、蜜枣洗净；陈皮用清水泡软，刮去白瓢；
5. 煮沸清水，放入所有材料，用大火煮开，转中小火煲两个小时，下盐即可品尝。

功效：

润肺止咳，不寒不燥，对肺弱易咳嗽的人和烟酒过多、茶水少的人很有益处。

●●美食科学堂

陈皮

不明就里的人乍听“陈皮”可能还搞不清楚这到底是人或是什么东西，其实陈皮即成熟橘子的干燥果皮，且名副其实是越陈越佳。也不是随便一种橙子或橘的皮都能制成陈皮，要挑选新鲜且皮薄的才行，不然品种不好，苦涩味也会重。

陈皮有很高的药用和食用价值，有理气健脾，燥湿化痰的功能，主治脾胃气滞，脘腹胀痛，恶心呕吐，咳嗽痰多等症。在治疗消化不良、风寒感冒、咳嗽痰多等中药方中都能见到陈皮的身影。而陈皮入馔就更是常见了，宜咸宜甜。老广州或香港人煲汤必不可少放一角陈皮，取其独特芳香和增进食欲之效；陈皮鸭更是一道名菜了，鸭子去掉肥油，入煲，倒入过面的沸水，下盐和陈皮慢慢焖至水干，就是一道十分味美的陈皮鸭了。至于甜食，最佳的是煮绿豆糖水时放入切成丝的陈皮，味道马上“升级”。

陈皮虽然是越陈越好，但它最怕潮湿，一有湿气，就易霉变腐烂，所以一般认为保存两年的陈皮就好，此时的陈皮不烈不燥气味纯正浓郁芳香。挑选陈皮时一定要选干燥的，颜色是带光泽的褐色，闻一闻，有淡淡的馨香。

●●靓汤心水

陈皮要刮去白色的瓢，不然煲出的汤水有苦味。

文：小西



猪肺：1 个



白菜干：一小把



玉竹：30 克



陈皮：1 块



沙参：30 克



蜜枣：3 粒



猪展肉：200 克

水：10 碗



汤神余自强药师话你知：

煲汤要用山泉水

鼎湖山泉订水电话：020-8428 8428