

小廚佳餚

三人份量

世界衛生組織一份報告指出，人體的生長速度在一年中並不相同，長高得最快的是3至5月份，平均比生長最慢時期9至11月身高增長高2到2.5倍。有兒童營養學專家認為，在長高的諸多後天因素中，至為關鍵的是營養，調養好小朋友的脾胃，自然有助營養吸收。

今期為大家介紹一款羊肚菌淮山燉豬脰湯，既能調養脾胃，又有營養價值。羊肚菌含抑制腫瘤的多醣，以及抗菌、抗病毒的活性成分，具有增強身體免疫力、抗疲勞、抗病毒、抑制腫瘤等諸多作用，既適合這個全民繼續抗疫的季節，亦有助腦力和體力辛勤勞作的爸媽們。而據《本草綱目》記載，淮山具「益腎氣，健脾胃」的功效，淮山本身亦富含維生素及礦物質，具有很好的滋養和穩定血糖的作用。

春季長高好時節

羊肚菌淮山燉豬脰湯



材料



步驟

- 1 羊肚菌用流水沖一下，放入40度左右的溫水中浸泡30分鐘左右。淮山和玉米切塊，洗淨備用
- 2 陳皮用清水浸20分鐘至軟身，刮囊
- 3 豬脰切塊，開水中氽燙1分鐘，撈入湯煲中
- 4 將豬脰、玉米、羊肚菌、薑片和陳皮一起放入湯煲中
- 5 浸羊肚菌的水，沉澱過後也一起倒入湯煲中
- 6 加入適量清水，大火燒開，小火燜煮30分鐘以上，撒適量鹽調味即可

話你知

春天是一年中生長激素分泌最多的季節，由於小朋友身體代謝快，新陳代謝旺盛；加上春天陽光充沛，紫外線照射量高，促進骨骼生長，使紅細胞增多，紅細胞有利於人體攜氧，加快組織的新陳代謝。

小貼士

- 1 處理淮山時最好戴手套，防止黏液引起皮膚痕癢；若已造成痕癢，可在洗手盆倒入少量白醋浸泡，並抹上痕癢的地方，可去掉淮山皮上導致手痕的皂角質。
- 2 小火燜煮30分鐘後，可熄火再連蓋焗40分鐘左右。待喝時再煲滾，湯汁會收得更濃郁。
- 3 喜歡飲雞湯的朋友，材料中的豬脰亦可以用半隻生鮮雞代替，煲出來湯味不俗。