

小廚佳餚

天氣轉熱，有什麼湯品清新又紓燥？今期燉湯幫到你。該款靚湯的主角是非洲海椰皇BB，加以鐵皮石斛花、秋梨片等湯料燉瘦肉，海椰皇BB的椰香、石斛花的花香及秋梨片的甘甜互相交融，流連於唇齒之間，湯味甘甜而細膩，是化痰止咳、潤肺養肝，同時又可以提升免疫力的湯品。其中鐵皮石斛花最顯著的功效是解鬱，石斛花中含有多種揮發油，具有揮發性，能使人心情開朗，更能緩解精神壓力大、易疲勞、心情煩躁、抑鬱等徵狀。

如果是工作壓力大，應酬多，飲食生活不規律的人士，加上越來越炎熱的天氣，易煩躁、乏力、大便不通暢、面色不好等，還可以用石斛花沖茶，既可以消燥養生，又能提神解鬱，達到養生保健效果。

材料

• 瘦肉
200克

• 鐵皮石斛花
10兩

• 秋梨片
20克

• 生薑
兩片

• 蓮子
20克

• 非洲海椰皇
40克

步驟

1. 瘦肉洗淨切塊，用滾水焯灼

2. 非洲海椰皇、秋梨片、蓮子、鐵皮石斛花一同洗淨，與瘦肉一同放入燉盅

3. 在燉盅中注入約500毫升熱水，隔水用中火慢燉1.5至2小時，即成

話你知

「世界最小椰子」非洲海椰皇

海椰皇BB產於非洲，每個海椰皇BB同栗子大小相若，體積小小但椰香比一般椰子都濃郁。它是熱帶森林棕櫚樹的果實，以籽小、味道濃香、汁多潤滑、滋潤而止咳化痰功效顯著而聞名，果肉煲湯服用，還可以治療久咳不止，亦有安神、治療失眠、順氣化痰、潤肺養顏、強壯人體機能等作用，是純天然的綠色保健食品。

消燥解鬱 非洲海椰皇石斛花燉湯