

材料

(3-4人份)



- 乾土茯苓 60克
- 五指毛桃 60克



- 乾山藥 60克



- 紅棗 數顆
- 粟米 1-2條



- 薏米 20克
- 眉豆 30克



(如果想湯水更濃郁，
可以加500-800克豬骨)

五指毛桃土茯苓祛濕湯

椰奶香撲鼻 增強免疫力

做法

1. 眉豆、薏米、乾山藥、五指毛桃(可能帶泥沙)和乾土茯苓洗乾淨後，用水分開浸泡30分鐘
2. 紅棗去核、粟米切段備用
3. 把所有材料一起放入沙鍋，大火燒開後剔除上層泡沫，然後轉小火煲1小時左右
4. 五指毛桃土茯苓都是植物根部，不能食用，湯燒好後剔除。加入適當鹽即可(不放鹽也可以)

小廚佳餚

香港春夏高溫多雨，霧氣濕氣加重，容易出現胸悶、食欲不振、消化不良等情況。每年這個時候媽媽都會煲各式各樣「祛濕湯」，排出體內濕氣，希望一家人健康抖擻，也是染疫後的保健湯水。除了薏米眉豆這些常見的祛濕食材外，也可以考慮加點五指毛桃，整鍋湯的氣味會變得更加芬芳，有一股椰奶的香味，十分特別，建議上班族用保溫杯帶回公司飲用。



五指毛桃小百科



又名五爪毛桃、土黃芪、南芪等。在中醫一般以根部入藥，其同有黃芪的健脾、補氣之效，雖然補氣功效及不上「黃芪」，但性味甘平，沒有北芪的溫燥，更適合嶺南地區潮濕悶熱，雨水繁多的日常養生之選。

效用：

五指毛桃味辛甘、性平、微溫，具有益氣補虛、行氣解鬱、壯筋活絡、健脾化氣、止咳化痰等功效。同時具有抗菌、抗腫瘤和免疫調節等作用。因此日常飲用五指毛桃湯有增強免疫力的作用。

土茯苓性甘、平，有解毒、除濕，通利關節的功效。五指毛桃與土茯苓合而為湯，有健脾胃、除濕困、壯腰骨的功效。大人、小孩均可飲用。