

增強免疫力

# 五指毛桃 牛大力 粉葛 煲豬骨湯

## 配料

(3至5人分量)

• 牛大力 40克

• 飲用水 足量

• 赤小豆 30克

• 瑤柱 30克

• 蜜棗 2至3個

• 粉葛 一小節

• 栗子 10粒

• 豬扇骨 350克

• 陳皮 1/4個

• 生薑 2片

• 五指毛桃 60克

五指毛桃牛大力粉葛煲豬骨湯具有補氣健脾利濕，養肝通絡，固腎利關節的健康功效，特別適合春天飲用，老少皆宜，可增強人體免疫力。

下面就將這款靚湯分享给大家，做法也是很簡單的。

## 做法



1. 將五指毛桃、牛大力冷水浸泡15至20分鐘，再用流動水洗乾淨；其他配料也洗淨備用。



2. 將所有配料放入瓦煲內，加入足量清水煮滾。



3. 豬扇骨冷水（放帶皮薑和葱）入鍋，煮沸後撇去浮沫，繼續煮2分鐘後撈出。



4. 將豬扇骨用溫水洗淨；粉葛去皮洗淨，切塊。

5. 將豬扇骨和粉葛放入煮滾的瓦煲內，蓋上蓋子大火燒開，再轉中火煲1.5小時。放鹽調味，關火即可食用。



6. 這個湯味道鮮美、氣味芳香，非常好飲。快來試試吧。

1. 豬骨選取扇骨或靠近尾骨那段豬脊骨，肉滑無油，口感佳味道鮮美。

2. 豬骨下鍋飛水時一定要冷水入鍋，才能將蛋白質和水分解，從而將血水帶出來。

3. 五指毛桃湯具補益功效，屬於微溫食物，但外感風寒及風熱感冒者不宜食用。

4. 煲湯不需要太久，全程1至1.5小時就可以，這樣的湯可以出味，豬骨肉嚼起來還有口感。

## 小貼士

## 作者：瓊琳

學習營養學與中醫學的養生媽媽，甄選應季、地道的食材，烹調營養豐富的私房料理。

