

食材 (2-3人分量)

主料：新鮮鯽魚1條 (約400g)
祛濕四君子：
綿茵陳30g
雲苓20g
赤小豆30g
土茯苓30g
配料：
新會陳皮2瓣
蜜棗2粒
生薑5片



製作步驟：



1. 預處理 (關鍵步驟)：

- 鯽魚剖淨，魚身搽鹽，以薑塊搓洗去黏液，洗淨後用廚房紙吸乾水分。
- 赤小豆預先用40℃暖水浸3小時。
- 綿茵陳浸軟後多洗幾次，雲苓、土茯苓、陳皮、蜜棗洗淨備用。生薑切薄片。



3. 煲湯：

- 砂煲加清水，與赤小豆、土茯苓、雲苓、生薑大火滾沸，放入煎好的鯽魚及陳皮、蜜棗，大火煲10分鐘後轉細火，半小時後再轉大火逼出香味。關火前3分鐘落鹽調味。

小貼士：

- 怕腥可以在煎魚時落薑片。
- 選鯽魚要留意：魚眼清亮、魚鰓鮮紅、按下有彈性。
- 用15年陳化以上的陳皮更甘醇。
- 陳皮+蜜棗：中和草藥澀味，醒脾胃。
- 飲用禁忌：孕婦及經期女性建議不要放綿茵陳。
- 煎好的鯽魚入鍋前可先放入湯料袋，省卻濾湯步驟。



作者 瓏琳

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。

清熱祛濕養生

綿茵陳赤小豆煲鯽魚

春寒濕重，一鍋綿茵陳土茯苓煲鯽魚
可以幫你和你的家人溫和祛濕！
大人小童都適合飲用。



2. 煎魚：

- 鐵鑊燒到冒青煙，落冷油塗鑊倒出，重新加2湯匙花生油。中火把鯽魚煎至兩面金黃酥脆（轉面時輕搖鑊再鏟起）。



4. 濾走湯渣即可飲用

藥食同源的配搭
加上鮮甜鯽魚，湯色
奶白帶淡淡草藥
香，入口清潤回
甘，喝後一身鬆
快！

