

小廚佳餚

材料



• 山藥 200g
• 白蘿蔔 500g
• 紅蘿蔔 200g
• 排骨 800g

• 生薑 數片
• 黑木耳 適量



• 瑤柱 數顆
• 紅棗 數顆

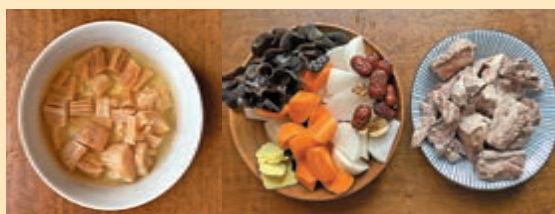
食材小知識



山藥，又稱淮山，外形為細長的圓柱狀，有咖啡色外皮，並長了一些雜鬚，外形毫無華美之處，但效用滿分。

根據《本草綱目》記載：「益腎氣，健脾胃，止泄痢，化痰涎，潤皮毛。」山藥中含有澱粉酶、多酚氧化酶、黏液蛋白、維生素及微量元素等眾多營養素，有助保健腸胃和預防心血管疾病。

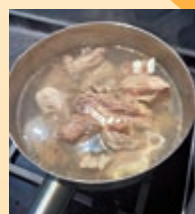
做法



- 1 備好所有食材：木耳和瑤柱提前泡發，紅棗洗乾淨去核；山藥和紅白蘿蔔去皮和切成滾刀塊。

注意

刨山藥皮時，不少人會過敏，建議戴上手套進行



- 2 排骨剁小塊，冷水下鍋，水開後撈出再清洗乾淨，可適當去除多餘的油脂。

- 3 湯鍋加兩公升水，放全部食材（除山藥外），最後半小時加山藥，全程小火燉一小時。

山藥的**功效**：

1. 抗氧化、抗發炎
2. 降血糖血壓血脂
3. 消除疲勞，去痰止咳
4. 調節女性賀爾蒙



四人分量

蘿蔔山藥瑤柱排骨湯，秋冬後在我家餐桌上頻繁出現。湯頭鮮甜香滑，材料全部能食用。這道湯營養價值高，操作簡單，非常適合上班族家庭。

白蘿蔔順氣理氣，山藥含水溶性纖維，食後有飽足感，適合減肥或糖尿病患食用。排骨有蛋白質和鈣質，瑤柱滋陰補腎，老少咸宜，具調養身體作用。

秋冬保健 老少咸宜

蘿蔔山藥瑤柱排骨湯

Tracy

活在當下，穿梭職場和家庭，享受下廚的港媽