

小廚佳餚

食材

(4人分量)



• 栗子
200克



• 薑片
少許

• 核桃
100克



• 水
4公升

• 粟米
2條

• 南瓜
約2斤(半個)

秋收冬藏，對應秋冬天氣，建議採用清潤補虛的材料，比如南瓜、栗子、腰果、核桃、粟米來做一個素湯。用富含天然油分的栗子、腰果、核桃代替豬肉，減少吸收脂肪之餘，此湯比放瘦肉更鮮甜好飲。

小貼士

栗子、腰果、核桃三者均為補脾腎食品，有壯腰益頭腦的功效。適合體虛或轉季時易有氣管敏感及鼻敏感人士服用。另外亦有助健脾補血，安神之用，適合難以入睡的人。

步驟



- 1 首先將栗子和核桃洗乾淨備用
- 2 腰果洗乾淨，滾水煮熟後，把衣除掉
- 3 粟米先洗乾淨，切件
- 4 南瓜洗乾淨外皮，刮走囊，去皮切件
- 5 把所有材料準備好後全部放入湯煲內
- 6 最後加入清水，煲1小時，最後15分鐘大火收水
- 7 加入適量鹽來調味

Tracy

活在當下，穿梭職場和家庭，享受下廚的港媽



小食材，大功效

- 南瓜** 性溫、味甘，入脾、胃經；補中益氣，降糖止渴。
- 栗子** 性溫，味甘平，入脾、胃、腎經；養胃健脾，補腎強筋。
- 粟米** 性涼，味甘鹹，入腎、脾、胃經，健脾和胃，通利小便。
- 腰果** 性平，味甘，歸肺、胃、腎經；適量食用不會上火也不會降火，適宜人群廣泛，但其含有高脂肪，易滑腸，大便稀溏者不宜食用。
- 核桃** 性味，甘平、溫潤，入腎、肺、大腸經；補腎養血、潤肺定喘、潤腸通便。

清潤甘甜
改善失眠便秘

南瓜栗子腰果核桃粟米素湯