



花膠養顏湯

養心安神，補血美顏，潤燥益脾腎

口蘇元元中醫師

秋 冬時節，寒風颯颯，女士要保持皮膚柔潤光滑，一煲養顏湯自不可缺。一般人只曉得燕窩、雪蛤有助養顏，但其實玉竹也有養顏的功效，再加上補腎的花膠、明目的杞子，秋冬季節最宜飲用，這煲花膠養顏湯大家又豈能錯過？



材料： 花膠二兩、玉竹一兩、杞子五錢、淮山一兩、圓肉五錢（瘦肉或豬骨隨意）

功效： 養顏潤膚、滋補肝腎，生津健胃，適合體質虛弱、陰虛貧血、失眠健忘、虛不受補、頭暈目眩人士，男女老少皆宜，常飲補而不燥，糖尿病患者亦可飲用。

花膠： 滋補肝腎、養陰補虛

玉竹： 益胃生津、補肺養顏

杞子： 養陰補血、益精明目

淮山： 即山藥，健脾益腎，含多種氨基酸，幫助消化

圓肉： 即龍眼肉，養心補血虛，治失眠、心脾血虛、腦力衰退，功效更勝大棗。

用法： 先將花膠用清水（或熱水）浸軟後，切成條塊狀，連玉竹等湯料全部放入煲內。放適量水（視乎飲用者喜好湯量），先用大火煲滾後，改用文火煲1½至2小時，加適量調味即可。（中途需不斷攪拌，以防花膠黏煲。）