

# 煲靚湯



## 冬蟲草炖 甲魚湯

滋補潤肺 益腎補肝

□ 蘇元元中醫師

**進** 補是香港人的生活飲食文化，但隨着社會經濟發展，營養漸見過盛，體內或血液中脂肪積聚太多，膽固醇超出正常水平，容易使血管提早老化。因此，進補時必須警惕。

甲魚（水魚，又稱鱉），生長於淡水河湖溝田中，肉味鮮美，營養豐富，含多種維他命及氨基酸、無機鹽類，具補益肝腎、補氣養血、強壯精神、對抗疲勞、防癌抗癌、滋陰涼血、清熱散結、養筋活血之功，為優質滋補佳品，適合用於各類型體質，常食可增加抗病能力，延年益壽。

**用料：**水魚一隻（約重10兩至1斤），冬蟲夏草五錢，瘦肉少許（或雞骨架一副），冬菇四隻，生薑二片，陳皮一角，紅棗五錢。

**方法：**先將甲魚剖開，剝去頭、尾及爪尖，棄腸雜洗淨後用沸水沖洗一下，刮去黑皮，剝切成塊。冬蟲草用溫水洗淨，待水沸時，合其他材料一併放入鍋煲或炖盅內，放適量水炖（炖或煲湯均可），炖約三小時。

**功效：**冬蟲草陰陽雙補，壯腰腎、養顏，與甲魚合而成滋補、養陰、潤肺、益腎補肝、氣血雙補、補虛、強身之效。

**注意：**購買甲魚時，要選生的，因死後細菌會使蛋白質迅速分解，其中的細菌會將組氨酸轉化成組胺，吃後幾分鐘到十數分鐘內，會產生中毒樣反應，因此，死鱉當棄之勿惜。

