



蘋果淮杞 煲生魚

補氣益脾 養血固腎

□ 蘇元元中醫師

腎乃先天之本，脾乃後天之本。人在成熟期過後漸轉衰老，腎氣漸見虧虛，因此中年過後，益陰固腎成為延年益壽之根本。衰老是必然的規律，當先天之本耗竭時，補益後天以養先天是唯一的彌補方法，所以每個人在生、長、壯、老的過程中，補脾十分重要，尤其中老年人。兒童在發育成長中，脾胃功能良好，吸收運化機能自然佳。不過，身體漸大不如前，補益脾腎確是人生中重要的健康之道，本湯誠是老少皆宜的佐膳品。



用料：生魚1條（約10兩），豬脊骨半斤，蘋果4個，淮山1兩，杞子5錢，芡實5錢，生薑2片，陳皮一角。

方法：生魚去鱗及鰓洗淨，用兩片生薑稍煎至微黃。豬脊骨脂肪少，切成中塊洗淨。蘋果洗淨，連皮去心切成4塊。淮山、杞子、芡實及陳皮用溫水浸開洗淨。煲內放12碗水，煲滾後把全部材料放入煲內，以中火煲1小時，再用文火煲1 1/2小時，加調味飲用（可先把湯渣撈起，後加食鹽飲用。注意小骨。）

功效：生魚含蛋白質、脂肪、糖類及鈣、磷、鐵等，能補氣健脾，利水消腫。豬骨含大量鈣質、骨膠原，能補血生髓、強壯筋骨。

蘋果含果糖、尼克酸及多量鋅，能增強人體免疫功能，防止感冒。淮山含精氨酸、澱粉酶、皂甙、膽鹼和酚氧化酶，能補益臟腑，強腎生精。杞子含胡蘿蔔素和多種不飽和脂肪酸，能補肝養陰、強精明目。芡實含核黃素及多種維他命，能補腎固精、健脾祛濕、利水止瀉。

* 消化不良者不宜進食湯渣。