

花膠養顏湯

註冊中醫師蘇元元、梁美玲

人

類愛美的天性與生俱來，不惜花金錢和時間，利用各種化妝技巧將平凡的臉孔化為美艷，但這只能維持一段時間，不能長久。只有建立健康的體魄，增進肌膚的潤澤，才是真正的美容之道。今次這款「花膠養顏湯」，具補野養顏功效，經常飲用，助你由內美至外。

用料：

花膠公2兩，南杏1兩，鮮奶2樽，生薑3片，有核紅棗6枚，蜜棗3枚，瘦肉1斤。

製法：

先將花膠公浸泡大半天，再用薑葱出水，然後切成小片；除鮮奶外把所有材料放入燉盅內，用文火燉3小時，調味後倒入鮮奶再燉一會即可。

功效：

花膠公功能補腎益精，滋養筋脈和肌膚，而且含蛋白質、脂肪、鈣、磷、鐵等成分。有核紅棗補血安神。生薑行氣驅風，又可以除花膠公的腥味。鮮奶營養豐富，可養顏和補鈣。☑