



## 材料預備 (4-5人份)

- 南瓜 ..... 200克 (連皮)
- 鐵棍山藥 ..... 250克
- 新鮮栗子 ..... 100克
- 生腰果 ..... 30克
- 粟米 ..... 1條
- 紅蘿蔔 ..... 1條

# 養生素食 簡單易做

## 南瓜山藥腰果湯

## 詳細做法 (處理食材)

## 1. 南瓜洗淨去籽切件 (皮要保留!)



## 2. 山藥去皮切段，浸清水防變黑。



## 3. 粟米、紅蘿蔔切件；栗子洗淨備用。



## 4. 生腰果用滾水浸30秒去掉澀味。

## 煲湯步驟：



1. 砂煲加足量水，大火煮滾。先落粟米、栗子、紅蘿蔔、腰果。
2. 大滾後轉細火慢煲30-40分鐘。



3. 加入南瓜、山藥，大滾後再轉細火煲20分鐘。



4. 時間到！加少許鹽調味即可。

南瓜山藥腰果湯清潤鮮甜、低脂健康，補腎健脾、生津潤燥，無論是日常養生還是招待客人都絕對適合，比肉湯更香！做法簡單零失敗，下面就按我的步驟一步一步來做吧。



## 小貼士：

1. 南瓜皮含豐富膳食纖維，千萬不要掉！
2. 生腰果比熟腰果更香，不飽和脂肪酸含量高，補腎養血，有益心血管。
3. 粟米的自然甜味令湯更鮮美，不用加糖都夠甜。
4. 山藥健脾益胃，適合消化能力不太好的人。切山藥記得要戴手套，防止黏液刺激皮膚。
5. 想湯水更香濃，可以多煲15-20分鐘。
6. 素食朋友可以加幾粒紅棗，令湯水更滋補。
7. 夏天飲可以加幾片薄荷葉，清涼感立即升級。



這個湯清甜而不寡淡，零油脂配方，喝下去整個人都清爽起來，還很有營養，快點收藏試做吧！飲用過的朋友都說比老火肉湯更讓人舒服。

### 作者 瓊琳

學習營養學與中醫學的養生媽媽，甄選應季、地道的食材，烹調營養豐富的私房料理。

