

作者
瓏琳

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。



材料：（二人分量）

- 瘦肉 200克
- 太子參 10克
- 麥冬 10克
- 無花果 3個
- 淮山 10克
- 生薑 2片
- 純淨水 400ml

做法：

1. 將太子參、麥冬、無花果和淮山洗乾淨，瀝乾水備用。



2. 豬肉洗乾淨後切細件，放入攪拌機攪爛，用刀剁碎亦可。



3. 將攪碎豬肉平均鋪在燉盅底，所有洗乾淨的湯料全都放入燉盅，加純淨水。



4. 隔水燉一個半小時。



冬日兒童養生湯 太子參麥冬淮山燉瘦肉



記得幼時每到冬天，媽媽必定會為我和姐姐燉這道湯。她常常說：「不是大補才是好，溫補最養人。」今日就和大家分享我從小到大都會喝的溫和湯水——太子參麥冬淮山燉瘦肉。

溫馨小貼士：

1. 買豬肉最好選「蘋果肉」，燉出來的湯會特別鮮甜順喉，不會帶酸味。
 2. 毋須加任何油鹽，原汁原味就最好。
- 湯料分量可根據小朋友年齡調整，初次嘗試可先減少一些，讓腸胃適應。



這道湯健脾益氣，性味平和，清甜開胃，同時可以驅寒潤燥，飲用後整個人會舒服好多。適合3歲或以上小朋友飲用。



5. 時間到便可以舀出飲用。

