



# 秋日時令輕進補 潤肺補氣保養湯

文、圖 / 貓尼先生

連續不斷的高溫轟炸，讓今年的夏天比以往更加嚴酷，人們常常食用冷飲及冰品來解熱，雖然清涼消暑，卻也無形之中為身體帶來一些火氣，等到入秋季節轉換之際，多少會感覺到一點燥熱，如要預防這類的不適，從食補的角度來看，建議多吃些白色食物如白木耳、百合、蓮子或蓮

藕等當季盛產食材，不但能輕鬆降燥還能補氣養肺，做好秋季養生的準備。

說到秋季養生就不得不提食療養生的經典聖品 - 蓮藕，蓮藕自古以來被喻為「靈根」，具有生津、止血化瘀、安神生智、健脾開胃的效果，更不用說其所含之營養素：維生素B、維生素C、焦性兒茶酚、鉀、

鐵、膳食纖維、丹寧酸等，更有抗氧化、促進胃腸蠕動及增強身體免疫力之功效。

傳統中醫更將蓮藕區分成生食及熟食兩種功效，因蓮藕性寒味甘，生食蓮藕具有涼血散瘀之效用，對易熱上火者是極佳的清熱食物；若將蓮藕煮熟食用，其食性將由寒轉溫，滋養臟器效果好，非常適合腸胃虛弱及消化不良者食用。

蓮藕好處數不完，該怎麼挑選才能吃得美味又健康？除了外觀、形狀外，蓮藕內的氣孔數也是一個挑選關鍵喔。

一、外表含濕泥的表示較新鮮，若已將泥土刷洗掉時，建議須看表皮顏色，呈

自然膚色為佳，千萬不可挑選白暫色澤的蓮藕。

二、形狀飽滿圓短，藕節間的藕節清楚粗短佳，熟成度夠連帶口感越鬆軟可口。

三、一般蓮藕大多分為七個孔洞與九個孔洞，兩種蓮藕口感不同，七孔蓮藕內水分較少，含有大量澱粉，所以喜歡鬆軟口感可注意挑選七孔蓮藕；九孔蓮藕含水量較多，澱粉少，煮出來的口感較為脆口，可依照個人口感喜好挑選不同種類。🍵

## 蓮藕排骨湯

### 食材準備 .....

肋排 .....500g  
蓮藕 .....1 根  
玉米 ..... 1 根  
紅棗 ..... 10 顆  
薑 ..... 3 片  
鹽 ..... 適量

### 作法 .....

1. 肋排清洗後，浸泡 2 小時去血水 (可使豬肉較無腥味)。
2. 使用刷子將表皮清洗乾淨後，切片備用。
3. 玉米洗淨後切段備用。
4. 紅棗清洗乾淨後泡水 10 分鐘撈出，於表面劃兩刀。
5. 取一鍋放入肋排、薑片，加適量水淹過肋排即可，大火滾開後，小火滾 30 分鐘。
6. 將玉米、蓮藕、紅棗下鍋後，轉大火滾開再轉回小火燉約 2 小時 (視燉煮情況可縮短至 1.5 小時)。
7. 起鍋前加入適量鹽巴調味即完成。



9 孔蓮藕口感較清脆。



挑選帶泥的蓮藕較新鮮。



泡水將血水釋出使豬肉較無腥味。