

夏日消暑養生料理

※養生十穀飯※



材料：十穀米 40 克

(糙米、黑糯米、小米、小麥、蕎麥、芡實、燕麥、蓮子、麥片、紅薏仁)

作法：十穀飯洗淨後加水放入電鍋煮熟即可

※炒三色※



材料：長豆 30 克、紅蘿蔔 30 克、肉絲 1 兩、黑胡椒顆粒少許、蒜頭 1 顆

作法：

- (1)紅蘿蔔削皮切長丁(2 公分)、長豆洗淨後切 2 公分長、肉絲洗淨後備用。
- (2)半匙油+蒜頭放下去爆香；
- (3)放肉絲炒 5 分熟盛起；
- (4)放入長豆、紅蘿蔔炒 6 分熟，再加入肉絲一起拌炒至熟，灑上黑胡椒顆粒即可裝盤。

夏日消暑養生料理

※冬瓜蛤蜊湯※



材料：冬瓜 50 克、蛤蜊 6 顆、薑絲少許

作法：

- (1) 冬瓜洗淨後削皮切塊，蛤蜊洗淨、薑絲洗淨切絲備用。
- (2) 冬瓜及薑絲放入水中煮熟後加入蛤蜊，蛤蜊開了之後即可關火盛起。

食材特色：

1. 十穀米含有豐富的 B 群與纖維質，對於長期外食者，可預防口角炎並促進腸道健康。
2. 冬瓜味甘性寒，有清熱利水、消腫解毒、生津除煩的食療效果，可帶來解熱作用。

貼心小叮嚀：

十穀米因含有豐富的礦物質”磷”，較不適合慢性腎臟病的人，並不建議食用。