

**1 迷迭香蔬菜雞湯**

香草入菜，可以去腥添香；迷迭香雞湯清香美味，有助消除胃氣脹、提神醒腦、促進血液循環，孕婦食用須注意。

**食材**

半隻雞、白酒30c.c.、西芹、青花菜、紅蘿蔔適量。  
香草：迷迭香1株、月桂葉2片、巴西里葉1小把。  
調料：海鹽、黑胡椒酌量。

**作法**

①半雞汆燙洗淨；蔬菜去粗硬外皮，切適口大小備用。  
②水煮沸，放入雞肉，煮滾撈除浮沫，加白酒。  
③放迷迭香、月桂葉，煮滾轉小火，煮20分鐘。  
④加紅蘿蔔煮滾，小火燉10分鐘；加西芹煮滾；再加入青花菜煮滾，加入調料。  
⑤取肉沾鹽或醬料食用，雞湯撒巴西里葉末食用，風味更佳。



煮出雞湯  
真滋味

**秘訣1**

肉骨清洗，汆燙去除血水，再移到另一個鍋中燉煮。因為食材中的血水、蛋白質、脂肪等，一開始加熱食材時，容易出現浮渣，要撈除才能煮出清澈乾淨的湯。

**秘訣2**

清湯和濁湯作法不同，差別在於燉煮的火候，煮滾高湯後，轉開小火細火慢熬，就能煮出清湯，至於濁湯，就要用大火維持滾煮的狀態，才能煮出濃郁的濁湯。

**秘訣3**

各種蔬菜食材要切的大小平均，不要大小落差太大，這樣熬煮的時間比較容易控制。蔬菜湯不要煮太久，一般只需要20~40分鐘左右，蔬菜才不會過度軟爛。

**2 韓式辣燉雞湯**

韓式辣湯頭，喝起來辣中帶甜；添加很多蔬菜的辣湯，清爽美味，吃了之後身子暖呼呼，很適合在冷冷的天食用。

**食材**

半雞切塊、胡蘿蔔塊300g、土豆塊300g、洋蔥絲200g、蔥段100g。  
調料：醬油2大匙、糖1大匙、辣椒粉1大匙、蒜泥1大匙、韓式辣椒醬2大匙、胡椒粉少許。

**作法**

①調料攪拌均勻，均勻抹在雞肉上。  
②續加入胡蘿蔔塊、土豆塊、洋蔥絲一起，攪拌均勻。密封冷藏一晚上。  
③作法②加水(水量淹過食材，視需要的湯量決定水量)，煮滾，轉小火燉煮一小時。  
④加入蔥段，加一小匙糖，攪拌均勻，煮滾即可。

暖胃  
湯品

# 蔬菜雞湯

文 | 邊吉

多食清爽美味的蔬菜雞湯，可攝取豐富營養及補充水分，加強自身免疫力。

**3 西紅柿蔬菜雞湯**

西紅柿煮雞肉湯，酸香開胃；湯頭以孜然粉調味，口味獨特。惟孜然屬甘溫藥材，身體發炎或體質躁熱者不宜多食。

**食材**

雞胸肉300g、洋蔥1/2個、節瓜300g、紅蘿蔔150g、西紅柿糊、蒜末1大匙、新鮮香菜、檸檬汁適量。  
調料：孜然粉1/4小匙、黑胡椒、鹽少量。

**作法**

①雞肉抹鹽蒸熟切丁，雞汁保留。  
②蔬菜去皮切丁。  
③橄欖油小火煸香蒜末，放蔬菜丁，翻炒出水。  
④續加入西紅柿糊，翻炒出香氣，加雞汁、水(淹過食材)煮滾。  
⑤轉小火煮至蔬菜熟軟，加調料、雞肉丁，攪拌均勻。  
⑥上菜前撒香菜、滴檸檬汁。

用紅白蘿蔔  
煮雞湯，湯  
頭味道清甜  
美味。

**4 和風蔬菜雞湯**

這道湯品是很好的常備菜，趁有空煮好雞肉與高湯，冷藏保存，方便隨時取用。至於蔬菜種類，根莖類煮湯清甜美味。

**食材**

雞胸肉1副、紅白蘿蔔片各200g、豆皮100g、金針菇200g、茼蒿、青蔥適量。  
高湯：昆布10g、柴魚20g、水1L。  
調料：日式淡味醬油2大匙、味霖1大匙、鹽適量。

**作法**

①高湯：昆布加水，泡30分鐘，煮滾取出昆布。放柴魚片，煮3分鐘熄火，濾渣備用。  
②雞肉蒸熟切丁；蒸出來的雞汁加高湯煮滾。  
③續放紅、白蘿蔔、茼蒿煮透；加豆煮軟；加金針菇煮滾。  
④加調料攪拌均勻，放雞肉丁、蔥花即可熄火上菜。



## 節氣飲食 雨水時節 養脾優先

文 | 斯玟

雨水時節，萬物開始萌動，春天就要到了。在季節交替時將脾胃顧好，一整年的生活都會充滿元氣。

春季多吃新鮮蔬菜，可以補充人體水分。

**四色蔬菜燒賣**

**食材** 餛飩皮15張。  
蔬菜：紅椒1/2個、黃椒1/2個、濕木耳1朵、鮮香菇3朵、青蔥2株。  
餡料：蝦仁200g、絞肉100g、鹽1/2小匙、胡椒粉1/4小匙、香油1小匙。

**作法** ①餡料攪打成泥備用；蔬菜去除粗硬，先切段(2cm)再切絲。  
②將餛飩皮用杯子口裁成圓形，取2小匙餡料放在麵皮上，收口邊壓緊邊整形為4個洞口。  
③4個顏色的蔬菜絲均勻數量，放進4個洞口。  
④蒸鍋水滾，作法③放進蒸鍋蒸約15分鐘即可。

**雨水養生 少酸多甜**

唐代養生學家孫思邈在《千金要方》中說：「春七十二日，省酸增甘，以養脾氣。」意思是春季飲食應少吃酸味，多吃甜味，以養脾臟之氣。味甘性平的食物，如：牛奶、蜂蜜、豆製品、新鮮蔬菜、山藥、薏仁、紅棗、木耳等。

日常飽食過後也可使用本身即具有甜味的桂圓、紅棗滋脾補胃。桂圓紅棗茶或紅棗枸杞茶不但能調養脾胃，也能養血安神。需要注意的是飲用時不可另外再加糖，避免胃脹氣。

**春天解暈 少食油膩**

春暖花開，人體新陳代謝開始旺盛，常見春暈之精力不足癥狀。為了適應季節交替對人體的衝擊，飲食最好選用平、甘、微溫的品項，避免吃油膩生冷食物，多吃富含維生素B的食物和新鲜蔬菜。

因為春季是萬物生發之始，陽氣發越之季，油膩之物會使陽氣外泄。另外，春季雖然氣候轉暖，但因風多物燥，常會出現皮膚、口舌乾燥、嘴唇乾裂等現象，故應多吃新鮮的蔬菜、多汁的水果以補充人體水分。