

## Cold or Fatigue? 感冒或疲劳?



**Cordyceps Flowers Dang Shen Soup**

虫草花党参汤 © 5color Diet: Healthy Recipes

想知道为什么自己平日睡眠充足和饮食正常，但却总是容易觉得疲劳或呼吸急促吗？这可能是肺脾气虚的症状。虫草花被公认为有益于呼吸道问题（如：气喘，感冒，咳嗽，流感等），并可以改善肝脏和肾脏健康。此外，党参在中国本草纲目里被记载为有益于肺和脾的健康，能增强我们体内的氧气及血液循环。

份量：四人份 = 4饭碗。

准备时间：30分钟

烹饪时间：3 小时

总时间：3 ½ 小时

**益处：**有助于加强心血管系统，肺，肾，肝，脾和免疫系统等的健康。

### 主料

- 1□去皮鸡腿肉 – 1只。
- 2□虫草花 – 40支。 清洗和浸泡在热水中10分钟，以去除其腥味
- 3□党参 – 32薄片（8克）。
- 4□干小香菇 – 12个。 洗净并浸泡在热水中10至20分钟让它软化。20分钟后用水冲洗。
- 5□姜 – 2薄片。
- 6□红枣 – 4粒（无籽）。
- 7□枸杞子 – 12粒。
- 8□橄榄油 – 1茶匙。 可替代的健康油如奇亚籽油或椰子油等。
- 9□胡椒粉适量。
- 10□盐 – 1茶匙。
- 11□水 – 900-1000 毫升□□250ml水= 1个饭碗）健康水选择：纯净，蒸馏或矿泉水。

\*每日建议摄取量：党参不超过30克; 姜不超过4克; 枸杞子15至30克和小红枣3至20粒。

### 准备工作

- (1) 把鸡腿肉放进热水中一分钟，可以除去杂质。之后把水倒掉，再以清水洗净鸡腿肉，把多余的脂肪去除。
- (2) 将所有材料连同水一起放入炖锅（更健康的选择：玻璃、康宁或粘土锅），枸杞子、橄榄油、胡椒粉及盐除外，然后转大火。一旦水开始煮沸，转低火然后炖3小时。
- (3) 3小时后，把汤的杂质丢弃，加入洗净枸杞子、橄榄油、胡椒粉及盐，然后搅拌均匀。熄火然后让汤浸泡10分钟后再享用。

### 注意

(1) 适合每个人，尤其是那些肺能量低或脾肾阳虚的人群：第一周每天饮用，直到情况转好后，就持续一周两次。对于那些总是在午前昏昏欲睡的人，可在早晨饮用此汤。

(2) 适量摄入虫草花和菇类为那些谁拥有痛风，皮肤过敏或自身免疫性疾病，如多发性硬化症，狼疮，类风湿性关节炎等，因为虫草花和菇类含有尿酸含量（嘌呤）可能会加重他们的病情。

(3) 如果您是孕妇或正在哺乳期间，适量摄入枸杞子，因为枸杞子含有一种化学称为甜菜碱这可能会导致流产。

(4) 对于那些正在服用甲状腺功能退化症药物者，适量摄入虫草花和菇类。但对于那些有甲亢，避免服用虫草花。因为虫草花和菇类含有碘，可能会增加甲状腺激素水平。

☐5☐虫草花和党参会引起一些副作用包括头晕，低血压，恶心，胃，不适及血液健康状况称为血小板减少等如果您有这样的症状，请适度摄取。

☐6☐虫草花，党参和红枣并没有足够可靠的资料关于孕妇或哺乳期妇女该用的安全摄入量，如果您是孕妇或正在哺乳期间，请适度摄取。

(7) 对于那些正在服用稀释血液药物或有出血性疾病者需适量摄取银虫草花，党参和姜，因为虫草花，党参和姜可能会减缓血液凝结。

☐8☐姜与红枣可能会增加胰岛素水平或降低您的血糖水平，请适度摄取。

☐9☐虫草花，党参和姜可能增加手术及术后出血的风险。所以应至少在术前2周停止服用虫草花，党参和姜☐

☐10☐红枣可能会干扰手术及术后血糖水平。所以应至少在术前2周停止服用红枣☐

☐11☐对于甲状腺健康：添加一些十字花科蔬菜，例如：西兰花，卷心菜，菜花或芥菜等，以平衡甲状腺激素水平。

☐12☐素食者☐除去鸡腿肉，将烹饪时间从3小时减少到1小时。

**谨慎：**如果有服用任何药物，必需与此汤饮用时间间隔1/2至1小时。如果您是孕妇，哺乳或有任何健康问题，在饮用此汤前请咨询您的健康专家。