



**During Chinese New Year, Consuming Black Moss Symbolizes Good Fortune!**  
**在农历新年期间吃发菜象征好运年年！**

**YEAR OF THE ROOSTER**

**Braised Black Moss Mushrooms With Roasted Pork & Tendons**  
发菜香菇焖烧肉与猪肉筋 @ 5Color Diet: Healthy Recipes

在农历新年期间吃发菜象征好运年年！也有助于改善关节健康□

如果你运动或走太多路时，会感觉到关节会有吱吱声，僵硬或疼痛，这可能是关节出现问题的征兆！猪肉筋被公认为有利于改善关节的灵活性和润滑关节等。而香菇，发菜，蒜和姜具有抗氧化性能，有助于改善关节炎和疼痛等。此外，加入了烧肉是为了让这道菜的口感更佳，也可提供蛋白质需求□

份量：4人份。

益处：有助于改善关节灵活性，关节炎，关节润滑，增强免疫系统和提供蛋白质需求等。

## 主料

发菜 – 大概2只手掌大小。（用清水洗净及浸泡直到泡软）

朵干香菇（中型）- 12-16。（用清水洗净及浸泡直到泡软）

干猪肉筋 – 8-12条。（用清水洗净及浸泡热水直到泡软）

蒜 – 4-6瓣与皮。

生姜 – 4薄片。

枸杞子 – 20粒。

烧肉（1英寸×2英寸大小）- 12块。

鸡汤（低盐）- 1-2茶匙。

黑豆酱油膏 – 2茶匙。

食油 – 1-2茶匙。（健康的选择：菜籽油，椰子油，橄榄油或核桃油，等）

胡椒粉适量。

水 – 1250毫升 = 5米碗。

**\*每日推荐的用量：蒜2-4瓣；姜250毫克 - 2克；枸杞子15-30克和蘑菇1-2杯（75-150克）。**

## 准备

（1）把洗净的蘑菇，猪肉筋，大蒜和生姜片放入砂煲并加入橄榄油及翻炒5分钟，之后加水，开大火烹煮。一旦砂煲里的水开始煮沸了，就把水面上的一层杂质去掉，然后转小火焖3小时。

（2）3小时后，加入洗净的发菜，烧肉与调味料：鸡汤，蚝油，胡椒粉及盐放入煲里和搅拌均匀再焖额外1个小时。

（3）最后1小时后，把汤里上面一层的油脂去掉之后，加入枸杞子。关火，焖上十分钟后就可享用。

## 注意

(1) 适合每个人，特别是那些有关节问题□

(2) 对于那些患有高胆固醇，这道菜就避免加入烧肉或者每周只烹煮一次。

(3) 适量摄入蒜为那些有低血压因为蒜可能降低血压。

(4) 适量摄入蒜为那些有胃或消化问题，因为蒜会刺激胃肠道。

□5□姜可能会增加胰岛素水平或降低您的血糖水平，请适度摄取。

(6) 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蒜和姜，因为蒜和姜可能会减缓血液凝结。

(7) 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。

(8) 适量摄入菇类为那些正在服用甲状腺功能退化症药物和甲状腺功能亢进因为菇类含有碘，可能会增加甲状腺激素水平。

(9) 适量摄入菇类为那些谁拥有痛风或皮肤过敏，有自身免疫性疾病，如多发性硬化症，狼疮，类风湿性关节炎等，因为菇类可能会加重他们的症状。

□10□姜和菇类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。

□11□蒜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。

**谨慎：**如果有服用任何药物，必须与食谱摄取时间相隔1/2至1小时。