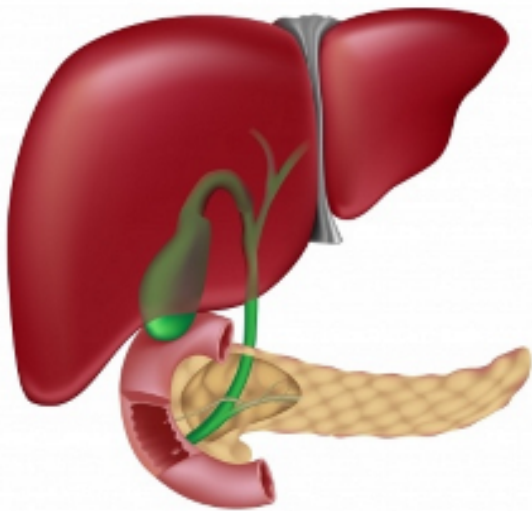


## Watercress Bittergourd Soup For Liver & Gallbladder Health 西洋菜苦瓜汤为肝胆健康



我们的肝脏是排毒的主要器官，从身体过滤药物、营养物质和毒素、产生胆汁以帮助消化脂肪，并从血液中去除毒性胆红素。不健康的饮食和不良的生活方式可导致肝脏过度劳累及超负荷，使其无法有效地处理毒素和脂肪。它也可能导致肝脏问题如脂肪肝、肝炎、增加肥胖、心血管疾病、消化系统疾病和许多其它健康问题的风险。肝脏排毒是我们保持肝脏健康的方法之一！

在中医学里，西洋菜有利于润肺、改善心血管问题及消化、解毒肝脏、解除酒精宿醉和净化血液等。西洋菜含碘量高，有助于改善甲状腺功能减退。碘与抗氧化剂的结合具有抗癌性质，有助于预防前列腺癌、结肠癌、肺癌和乳腺癌的风险等。加入其它材料如苦瓜、胡萝卜、中国薏仁和党参，有助于改善五大器官的健康：心脏、肺脏、脾脏、肝脏及肾脏和增强免疫系统。

份量：4人份 = 4饭碗。

准备时间：30分钟

烹饪时间：1 小时

总时间：1 ½ 小时

**益处：**有助于改善血糖水平，骨骼健康，嘴唇或舌头上的溃疡疮，牙龈肿胀，心血管问题（如：高血压和高胆固醇等），消化，毛发生长，甲状腺功能减退，呼吸道问题（如：感冒，流感，喉咙痛和黄痰等），帮助减肥，解毒肝脏，解除酒精宿醉，净化血液，增强免疫系统，防止自由基损伤，防止乳腺癌，结肠癌，肺癌和前列腺癌的风险等，特别是那些有肝火的人群。（肝火症状：愤怒，口中有苦味，便秘，深色尿，头痛，失眠，红眼和耳鸣等）舌：红色和黄色舌苔。

## 材料

☐1) 苦瓜 – 1个 = 100克。洗净并用干净的牙刷及2茶匙盐擦洗苦瓜的皮以去除杂质。切除苦瓜的两个顶端，然后将它切成四分之一的长度。用金属勺子刮出所有的种子和髓。去除苦瓜髓有助于减少苦味。之后切片各1/2英寸厚 = 24片。然后把切片的苦瓜浸泡在含1汤匙盐的水中10至20分钟去除它的苦味。20分钟后用水冲洗。

☐2) 西洋菜 – 200克。清洗西洋菜并浸泡在米醋或苹果醋溶液中2分钟。2分钟后，用水冲洗西洋菜，然后切成2英寸长。（醋溶液：250毫升的米或苹果醋于750毫升的水。比例：1：3）

☐3) 胡萝卜，8英寸长 – 1个。洗净并用干净的牙刷及1茶匙盐擦洗胡萝卜的皮以去除杂质，然后切成8片。

☐4) 中国薏仁 – 2汤匙。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) 中国梨 – 1粒。洗净并用干净的牙刷及1茶匙盐擦洗中国梨的皮以去除杂质，然后切成16片并取出核心。

☐6) 党参 – 16至24薄片。（4至6克）

☐7) 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。

☐8) 姜 – 2薄片。

☐9) 无核红枣 – 4粒。

☐10) 枸杞子 – 12粒。（2.4-4克）。如果您属于寒性体质、患有贫血或低血压，可加入更多枸杞

子。

□11□橄榄油 – 1茶匙。可替代的健康油如奇亚籽油或椰子油等。

□12□胡椒粉调味。

□13□盐 – 1 2/3汤匙。（1汤匙盐= 3茶匙盐）

□14□水 – 900至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

□1□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1小时。

□2□1小时后，把汤的杂质丢弃，加入枸杞子、橄榄油、胡椒粉及1茶匙盐，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，特别是那些有肝火的人群。可以每周1-2次摄取这种汤，以获得更好的肝脏健康。

□2□对于那些有膀胱问题或膀胱炎的人群，适度摄入西洋菜，因为西洋菜有利尿作用，并可能加剧其病情。

□3□对于那些正在服用甲状腺功能退化症药物的人，应适量摄取。但对于那些有甲亢，避免服用。因为菇类和西洋菜含有碘，可能会增加甲状腺激素水平。

□4□那些患有寒性体质或胃弱者应适量摄取苦瓜和西洋菜，因为苦瓜和西洋菜有寒气可能会加剧您的状况。您可以添加枸杞或红枣，以中和苦瓜及西洋菜的寒气。

□5）怀孕者应适量摄取苦瓜和西洋菜，因为苦瓜和西洋菜可能会引起腹部痉挛、腹泻、出血、宫缩和流产。

□6）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。

□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党参和姜，因为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) 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。

□10) 党参，红枣和西洋菜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) 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周停止服用党参□

□12) 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□

**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。