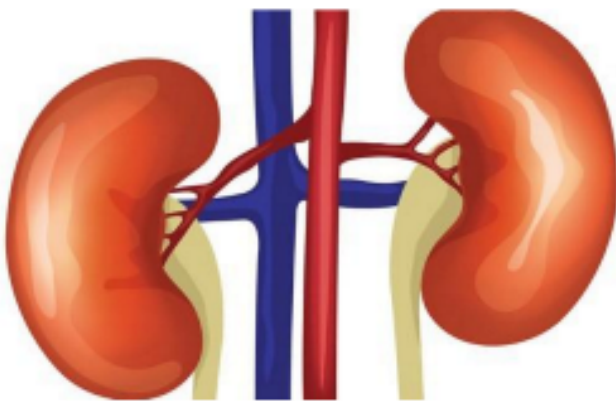


## Lotus Root Walnuts Carrot Soup For Kidney's Health 莲藕核桃胡萝卜汤为肾脏健康



肾脏的主要功能是通过生产尿液，清除身内代谢后产生的废物以及多余的水分。根据传统中医理论，肾脏储藏精，即生殖之精，是促进人体生长、发育和生殖功能的基本物质。所有器官都依赖于肾脏来促进正常生长、繁殖、水流量控制和“火和水”的平衡。排毒及加强我们的肾脏是保持我们肾脏健康的方法之一！

在中医学里，生莲藕具有凉性能量能助于强化能量、滋养神经、驱散致病热、改善便秘、去除血瘀和止血等。煮熟的莲藕有少许暖性能量，有利于改善大脑健康、消化系统、多汗、生育能力、皮肤问题、滋养血液、缓解腹泻及强化心脏、肺脏、肾脏和脾脏等。此外，核桃是众所周知有利于改善大脑和肾脏健康的食物。加入其它材料胡萝卜、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** : 有利于改善大脑健康、消化系统、多汗、生育能力、肠道炎症，呼吸道问题（如：哮喘，咳嗽和痰等），皮肤问题，滋养血液，减少心血管问题（如：高血压和高胆固醇，等），缓解腹泻，增强免疫系统及强化心脏、肺脏、肾脏和脾脏等。 **辅助减肥。**

### 材料

- 1) 莲藕 – 1个 = 250-300克。洗净并用干净的牙刷及1茶匙盐擦洗莲藕的皮以去除杂质。然后切成圆薄片 = 32片。
- 2) 核桃 – 12-20粒。
- 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 – 2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☐将所有洗净的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），核桃、胡萝卜、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，把洗净的核桃和胡萝卜放入汤里再炖半小时。

☐3☐半小时后，把汤的杂质丢弃，然后加入洗净的枸杞子、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，特别是那些有肾或脾虚的人群。可以每周1-2次摄取这种汤，以获得更好的肾脏健康。

☐2☐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。因为菇类含有碘，可能会增加甲状腺激素水平。

☐3☐那些患有寒性体质或胃弱者应适量摄取生莲藕，因为生莲藕，有寒气可能会加剧您的状况。您可以添加枸杞或红枣，以中和生莲藕的寒气。

☐4) 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。

☐5☐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。

☐6) 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。

☐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) 党参，生莲藕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。

☐9) 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☐

□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□

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。