

## 山药鸽子汤



**准备食材：**鸽子、红枣、山药、姜片、桂圆

**做法步骤：**

1. 首先，将鸽子彻底清洗干净并切成小块。同时准备好红枣和桂圆肉作为配料。
2. 在锅中加入适量的清水，放入鸽子块和姜片等其他食材，用大火煮沸以去除血水和杂质。
3. 水开后转小火，继续慢炖1.5小时，让鸽子肉充分释放营养，最后加入适量的盐进行调味，即可关火出锅。

**小贴士：**鸽子肉是一种高蛋白、低脂肪的食材，含有丰富的营养成分，对于滋补身体、增强体力具有显著效果。鸽肉中含有的氨基酸和多种维生素，能有效补充人体日常所需的营养。此外，鸽子汤还具有补肾益气的功效，有助于增强机体免疫力。对于女性而言，鸽子汤是一道理想的滋补气血的食疗选择。