![C:\Documents and Settings\Administrator\Application Data\Tencent\Users\362183419\QQ\WinTemp\RichOle\)4L{EPRZ3A]I]$Y][HVG_]I.jpg]()

**滚装运输专业委员会**

**CSA RO-RO TRANSPORT COMMITTEE**

**月 报**

**二〇一七年 四月刊**

 **滚装运输专业委员会办公室 2017年4月28日**

 **联系电话：0755-8661 7464 邮箱: fengsl@foxmail.com**

**目 录**

**【会员动态】**

**招商局港口购汕头港60%股权 增强华南地区港口布局**

**【市场信息】**

**2017年中国汽车市场情况简析：**

1. **3月汽车工业产销情况**
2. **3月全国乘用车销售情况**
3. **3月乘用车分国别销售情况**

**【港航信息】**

# 金陵船厂交付一艘3800车位汽车运输船

**【观点】**

**新需求能缓解过剩产能吗？**

# 【政策法规】

**“十三五”交通运输发展实现良好开局**

**【温馨提示-健康养生】**

**春季祛湿汤的十种做法**

**【会员动态】**

**招商局港口购汕头港60%股权 增强华南地区港口布局**

2017年4月10日，招商局[港口](http://www.yuncaijing.com/story/details/id_2508.html)控股有限公司的全?附属公司招商局港口发展(深圳)有限公司与汕头国资委及汕头港务集团有限公司就认购汕头港的股权事宜订立认购协议。2017年4月10日，招商局港口控股有限公司的全?附属公司招商局港口发展(深圳)有限公司与汕头国资委及汕头港务集团有限公司就认购汕头港的股权事宜订立认购协议。根据认购协议，招商局港口发展须以总代价人民币54.32亿万元(相等于约61.18亿港元)认购将由汕头港发行的股权。认购完成后，招商局港口发展将持有汕头港60%的股权，而汕头港的余下40%股权将由汕头国资委持有。同日，招商局港口发展亦就其投资汕头港之事宜订立新公司章程及土地合作协议。

汕头港居福州至广州[黄金](http://www.yuncaijing.com/story/details/id_199.html)海岸线中央，东临台湾海峡，距高雄214海里，距香港187海里，距离国际主航线仅10海里，处于泛[珠三角](http://www.yuncaijing.com/story/details/id_456.html)经济圈和海西经济带的重要节点，是广东省距离台湾最近的港口，是粤东五市的主要出海口和交通枢纽。汕头港目前在汕头经营五个港区，共有22个生产型泊位。2016年，汕头港共完成吞吐量2448.5万吨，其中[集装箱](http://www.yuncaijing.com/story/details/id_209.html)完成116.2万标箱，比2015年同期增长8.1%。

招商局港口近年来一直在积极开拓并于视为适当时把握收购机会，作为为现有及可持续增长的港口业务有效注入新增长动力的途径之一。该集团投资汕头港将使得其控制目前由汕头港经营位於汕头的港口资产，并将进一步增强其在华南地区的港口网络。

目前，汕头港正通过改造老港区、发展新港区，并由低等级的河口港向高等级深水海港转型。泊位等级提升后，将能够更好的满足大型[船舶](http://www.yuncaijing.com/story/details/id_1520.html)的靠泊要求，吸引更多货源。招商局港口是一家中国领先的港口投资者和运营商，在全球占有一席之地。目前，其投资及业务经营遍及中国沿海地区(包括香港、深圳、上海、宁波、青岛、天津、湛江、厦门湾及台湾)以及国际地区(包括斯里兰卡、尼日利亚、吉布提、多哥、美国及位于亚洲、欧洲及地中海地区的多个国家)。

（来互联网）

**【市场信息】**

**2017年中国汽车产销市场**

1. **3月汽车工业产销情况**

2017年3月，汽车产销环比均呈较快增长，同比增速略低。1-3月，汽车产销呈平稳增长，商用车同比增幅显著提升。

3月，汽车生产260.40万辆，环比增长20.58%，同比增长3.04%；销售254.29万辆，环比增长31.13%，同比增长3.98%。其中：乘用车生产218.80万辆，环比增长18.43%，同比增长1.78%；销售209.63万辆，环比增长28.39%，同比增长1.70%。商用车生产41.60万辆，环比增长33.26%，同比增长10.20%；销售44.66万辆，环比增长45.72%，同比增长16.19%。

1-3月，汽车产销713.31万辆和700.20万辆，同比增长7.99%和7.02%。其中乘用车产销610.73万辆和594.76万辆，同比增长6.84%和4.63%；商用车产销102.57万辆和105.45万辆，同比增长15.37%和22.85%。

1. **3月全国乘用车销售情况**

2017年3月，乘用车销量环比呈较快增长，同比增速略低。1-3月，乘用车销量呈小幅增长，增速比上年同期有所减缓。

3月，乘用车共销售209.63万辆，环比增长28.39%，同比增长1.70%。从乘用车主要品种销售情况来看，与上月相比，四大类乘用车品种销量均呈较快增长；与上年同期相比，运动型多用途乘用车（SUV）销量保持快速增长，其他品种有所下降。3月，基本型乘用车（轿车）销售99.02万辆，环比增长28.71%，同比下降4.93%；运动型多用途乘用车（SUV）销售83.23万辆，环比增长23.76%，同比增长19.59%；多功能乘用车（MPV）销售19.93万辆，环比增长34.69%，同比下降14.93%；交叉型乘用车销售7.46万辆，环比增长73.33%，同比下降16.74%。

1-3月，乘用车共销售594.76万辆，同比增长4.63%，增速比上年同期减缓2.12个百分点。其中：基本型乘用车（轿车）销售283.95万辆，同比增长0.59%；运动型多用途乘用车（SUV）销售238.61万辆，同比增长20.91%；多功能乘用车（MPV）销售55.34万辆，同比下降17.40%；交叉型乘用车销售16.86万辆，同比下降22.74%。

1. **3月乘用车分国别销售情况**

2017年3月，中国品牌乘用车共销售95.68万辆，环比增长21.70%，同比增长7.30%，占乘用车销售总量的45.64%，占有率比上月下降2.51个百分点。德系、日系、美系、韩系和法系乘用车分别销售39.18万辆、37.87万辆、24.62万辆、7.20万辆和3.73万辆，分别占乘用车销售总量的18.69%、18.07%、11.74%、3.44%和1.78%。与上月相比，韩系乘用车销量下降较快，其他外国品牌呈明显增长。

2017年1-3月，中国品牌乘用车共销售272.03万辆，同比增长6.54%，占乘用车销售总量的45.74%，占有率比上年同期提升0.82个百分点。德系、日系、美系、韩系和法系乘用车分别销售117.54万辆、96.10万辆、68.07万辆、27.34万辆和10.25万辆，分别占乘用车销售总量的19.76%、16.16%、11.44%、4.60%和1.72%。与上年同期相比，日系乘用车销量依然呈较快增长，德系增速略低，其他外国品牌均呈下降，韩系和法系降幅更为明显。

（来源：中国汽车工业协会）

**【港航信息】**

**金陵船厂交付一艘3800车位汽车运输船**

4月25日，金陵船厂为安吉物流旗下安吉航运有限公司建造的3800车位汽车运输船1号船交船暨2号船上船台仪式在江苏金陵厂区隆重举行。来自安吉物流、安吉航运、长航重工、金陵船厂、中国船级社、上海船舶研究设计院等单位的领导和嘉宾共同见证了这一重大时刻。

3800车位汽车运输船是继2000车位汽车运输船之后，金陵船厂为安吉航运建造的又一绿色环保节能船型。

该船由上海船舶研究设计院设计，总长169米、船宽28米、试航航速大于16节，共有10层车辆甲板，可一次装载小轿车3800辆。该船具有装载量大、油耗低、适货性强、自动化程度高、外型美观等特点，还拥有无人机舱、节能毂帽鳍、LED照明、低压二氧化碳系统、二层全电动升降甲板、全景驾驶桥楼、船岸一体智能化管理系统和能效在线管理系统等特色配置；这是国内首艘智能型汽车运输船，也是国内第一艘取得中国船级社Greenship II（绿色船舶II）入级附加标志的汽车运输船，代表了我国汽车运输船自主研发设计、建造、检验和营运管理的先进水平。

3800车位1#船交付使用后，安吉物流船队规模达到了22艘。在“一带一路”战略大背景下，此举为安吉航运“十三五”发展提供了有力支撑。

（来自互联网）

**【观点】**

**新需求能缓解过剩产能吗？**

很多年前在造船大发展的初期，曾经有专家提出造船产能有过剩的趋势的警示，但这种理性的预警很快被火爆的航运市场、投机助长的船市炒作和大量多渠道资本蜂拥投向造船业的现象所淹没。时至近年，造船产能过剩已愈演愈烈，再加上金融危机和航运的不景气抑制了需求，造船产能问题已成为阻碍我国船舶工业良性、可持续发展的主要问题。造船是国内五大过剩产能(钢铁、水泥、电解铝、平板玻璃、造船产能利用率分别仅为72%、73.7%、71.9%、73.1%和74.9%)之一，尽管业内人士对产能利用率的定义还有不少争议，但造船产能过剩的确是一个不争的事实。造船产能问题已成为国家主管部门极其关注的焦点，国家主管部门也出台了一些扶持和刺激造船行业发展的政策，对缓解造船产能过剩起到了一定的积极作用。

但应该清醒，除了造船行业总产能存在着严重过剩现象以外，造船行业还并存着局部结构性产能过剩和配套制作能力不足问题，主要表现在：一是造船先进制造能力不足；二是高技术船舶订单比重低；三是造船低端产能过剩严重；四是订单充足的船厂配套制作能力不足等。

对于造船业的过剩产能，这些航运新需求无疑是一缕甘雨，同时引发造船界船舶新需求所对应的产能需求判断：

液化气船（非大型LNG运输船）——中小尺度的特种船舶、技术要求高、数量较少，易受液罐制作能力和液化气系统制造和供货能力的限制；高冰级和极地航行船舶——中小尺度的特种船舶、技术要求较高、数量较少，多为单个定制船型。国内的船厂和设计院所对高冰级和极地航行船舶的认识尚处于初浅阶段，配套设备厂商多数集中在北欧地区；科考、公务执法船舶——中小尺度的特种船舶、技术要求一般但对船厂有资质要求、数量一般有小批量；大型集装箱船——不仅仅要求大产能和大设施，而且对船厂舾装、机电安装和密集交付能力、技术能力要求较高、数量较大；大型矿砂船——要求大产能和大设施，数量中等。

新需求的成本上升是必然的，是否有对应船舶新需求的船舶价格增量？特种船舶的设计建造对船厂的设计技术力量、生产设计模式、设备设施、特种工艺工装、技术工人素质和工种的配比要求很高，因此，这些新需求未必能缓解产能过剩。在目前造船行业无法做到自律产能的情况下，缓解造船产能过剩还是需要三大主流船型市场需求的复苏。

去年下半年以来，油价的大幅下跌已经对开采成本较高的海上油气产生了巨大的冲击，从而使海工装备制造业也受到了冲击；一直被中国船厂视为标杆、实力雄厚的韩国造船巨头在复杂的海工项目上也吃足了苦头，船厂不得不对转型海工的高风险进行重新评估；美国页岩气开采迅猛发展的势头也在油价的大幅下跌的大环境下受到遏制，有些页岩气企业甚至面临资金链断裂的危险；从船型来看，在低油价的冲击下，航运界是否重新认识原来极力追捧的ECO船型？

不可否认，持续下跌的油价及其一系列的连锁反应已经使造船业主动或被动地重新思考自己战略和生存之策，对航运界的新需求也一定会不遗余力地响应。

（来源互联网）

**【政策法规】**

**“十三五”交通运输发展实现良好开局**

2016年，面对错综复杂的国内外环境，交通运输行业坚决贯彻党中央、国务院决策部署，坚持稳中求进工作总基调，攻坚克难、开拓进取，实现了“十三五”良好开局。如期发布的《2016年交通运输行业发展统计公报》（简称《统计公报》）以组组数据、张张图表勾勒出开局之年交通运输行业稳中有进、健步向前的运行图景。

**交通运输投资服务经济稳增长作用进一步彰显**

《统计公报》显示，2016年全国完成铁路公路水路固定资产投资2.79万亿元，投资规模较上年增长4.7%，全面完成了各领域的年度目标任务，公路建设投资和新改建农村公路里程等一些主要指标超额完成任务，为“十三五”规划的顺利实施奠定了良好基础。

2016年，交通运输行业多措并举服务经济稳增长。依托“五年规划—三年滚动—年度计划”规划计划体系，大力推进前期工作；按照“保重点、兜底线、扩增量”的思路，精准安排建设项目和资金；坚持“沉淀要消化、当年要清零”的原则，化解存量资金、提高资金使用效率；面对车购税预算规模减少的情况，努力破解资金难题，用足用好中央专项建设基金，积极争取政府债券支持，加强与国家开发银行、中国农业发展银行等金融机构合作，全面推进PPP模式，有效保障了交通基础设施建设的资金需求，推动交通运输投资规模再上新台阶。

基于投入产出分析方法，我们定量测算了交通运输投资对经济社会的贡献。全年铁路公路水路固定资产投资共拉动GDP约2.7万亿元、提供就业岗位约3460万个，即1亿元交通运输投资拉动GDP约0.98亿元、提供就业岗位约1240个。从与国民经济重点关联产业分析看，全年交通运输投资对建筑业、金属冶炼业、非金属矿物制品业GDP的拉动效应较为明显，分别拉动约6180亿元、1550亿元和1540亿元；对建筑业、农林牧渔产品和服务业、交通运输业就业的拉动效应较为明显，为这些行业分别提供就业岗位约1080万个、490万个和160万个。交通运输投资为服务经济稳增长作出了积极贡献，发挥着重要的“稳定器”作用。

**经济新常态下全社会货物运输量呈现新变化**

《统计公报》显示，2016年全社会（含铁路、公路、水路、民航）货运量、货物周转量比上年分别增长5.2%和5%。从短期看，全社会货物运输量增速出现一定反弹。一是受大宗商品价格快速回升的带动。2016年年末环渤海动力煤平均价格指数较年初增长近60%，中钢协钢铁价格综合指数增长超过70%，价格大幅回升带动运输需求增加，全年铁路冶炼物资运量增长3.8%，煤炭运量降幅明显收窄8.4个百分点。二是受房地产开发投资增速加快的带动。公路运输中矿建材料占比达20%以上，远高于其他货类，公路货运量与房地产开发投资相关系数超过0.9。2016年房地产开发投资增速回升至5%以上，同期公路货运量增速也回升至6.1%。

从中长期看，经过改革开放以来30多年的快速发展，我国总体上步入工业化中后期，特别是近年来，经济发展进入新常态，经济增长从过去的高速增长向中高速增长转变，三次产业结构出现重大变化，全社会货物运输量与经济之间的数量关系也出现了一些新变化。我国GDP增速由1978年至2011年的年均增长10%左右回落至2016年的7%左右，同期全社会货运量增速由8%左右逐步回落至5%左右。货运强度由1991年的44.3万吨/亿元逐步降至2016年的18.9万吨/亿元（按可比价格计算）。货运量与GDP之间的弹性系数由2011年的1.48逐步降至2016年的0.78。经济新常态下，我国全社会货运量增速换挡，货运强度、货运量与GDP之间的弹性系数总体呈下降趋势，与美国、日本等主要发达国家工业化中后期的运量变化特征基本类似，是我国经济发展的阶段性和产业结构调整的具体体现。

**交通运输结构不断优化**

基础设施技术状况持续改善。《统计公报》显示，2016年年末全国高铁营业里程超过2.2万公里，铁路复线率和电气化率比上年分别提高1.4和3个百分点。高速公路里程达13.1万公里，二级及以上公路里程比重提高0.2个百分点，建制村通畅率提高2.24个百分点。三级及以上内河航道通航里程比重提高0.4个百分点，港口万吨级及以上泊位增加96个。年旅客吞吐量达到百万人次的通航机场增加7个。

运输装备提档升级。全年铁路动车组比上年增加380标准组、3040辆。大型客车的客位增长0.6%，普通货车运力减少，而专用货车的吨位增长4.9%。内河运输船舶的平均净载重量增长10.8%。城市客运纯电动、混合动力公共汽电车增长近1倍，BRT车辆增长24.8%。

多元、舒适、便捷的旅客运输增势强劲。全年铁路旅客发送量比上年增长11%，其中高铁、动车组旅客发送量增长均超过三成。民航旅客运输量增长11.8%，国际航线增速明显高于国内航线12个百分点。邮轮市场快速发展，全国港口接待国际邮轮旅客增长近80%。城市轨道交通客运量增长15.4%，BRT客运量增长23.2%。另外，自驾车出行需求旺盛，监测数据显示全国22个省份高速公路7座及以下小客车流量增长16.5%。

货运结构加速调整。铁路发力货运组织改革，全年完成集装箱、商品汽车、散货快运量比上年分别增长40%、53%和25%。公路充分发挥“门到门”的运输优势，高附加值货运需求增长较快，近年来机械设备电器、轻工医药制品、农林牧渔业产品等货类比重有明显提高。港口适箱货发展势头良好，集装箱吞吐量（以重量计算）增长5.4%，快于货物吞吐量3.5%的增长水平。寄递服务与互联网融合发展保持高速增长，快递业务量和业务收入分别增长51.4%和43.5%。

投资结构进一步优化。进一步发挥车购税等中央资金的引导作用，加大对普通公路、内河水运、西部地区的支持力度。全年安排用于国省道改造、农村公路建设的车购税占比超过70%，较“十二五”之初大幅提高25个百分点以上；用于内河建设的港建费占比近年来首次超过60%；用于西部地区的车购税占比较2015年提高5个百分点以上。全年普通国省道、农村公路、西部地区公路建设投资分别增长14%、13.4%和17.3%，内河建设投资实现增长，交通运输投资结构优化有力地推动了交通运输结构调整和转型升级。

**交通运输智慧绿色发展迈出新步伐**

交通运输科技创新能力显著提升。《统计公报》显示，2016年交通科技研发投入快速增长，用于新材料、新技术、新工艺、新产品的研发投入占比较上年提高近15个百分点，科技成果获得专利数和科技奖项有较大幅度提升。高铁与重载铁路技术、特殊条件下公路建设、特大型桥梁施工、支线客机与大飞机制造等关键技术取得突破。“互联网+交通运输”发展迅速，无车承运、网络约车、分时租赁等新业态蓬勃兴起。

绿色交通建设稳步推进。道路运输企业积极推广车辆节能技改，加快新能源车辆更新，并建立油耗奖惩机制，城市公交、班线客车监测企业百车公里单耗比上年下降0.9%和1.5%，公路专业货运百吨公里单耗下降4%。海洋货运企业提高航行率、实行经济航速，千吨海里单耗下降4.9%。港口推进生产用机械设备“油改电”，提高电力、热力清洁能源比重，万吨吞吐量单耗下降3%。积极应对气候变化，行业继续加大环境保护投入，强化基础设施生态保护和污染综合防治，建立船舶排放控制区，推进靠港船舶使用岸电，主要污染物排放强度得到有效消减。

（来自互联网）

**【温馨提示-健康养生】**

**春季祛湿汤的十种做法**

**1、炒扁豆木棉花炖鲫鱼汤**

材料：[炒扁豆](https://www.ys137.com/baike/878709.html)、木棉花各15克，陈皮3克（中药店有售），蜜枣1~2个，鲫鱼肉约100克，生姜3片。

做法：药材稍浸泡；蜜枣去核；鲫鱼煎至微黄，溅入少许清水。一起与生姜下炖盅，加入热开水250毫升（约1碗量），加盖隔水炖约1个半小时便可。

功效：扁豆性味甘温，能健脾化湿、和中止泻。尤其炒后的扁豆健脾力更强，与木棉花陈皮炖鲫鱼，为春湿时健脾祛湿的[养生汤](https://www.ys137.com/baike/609407.html)品。

**2、冬瓜薏米**[排骨汤](https://www.ys137.com/yinshi/138080.html)

材料：排骨250克，冬瓜500克，薏米适量，食盐适量。

做法：将排骨、薏米洗净，冬瓜洗净后不去皮切成块状；将排骨与薏米一同放入锅中，小火炖90分钟左右后加入冬瓜，再炖10分钟左右；加入适量食盐调味即可食用。

功效：将冬瓜与薏米进行搭配，能够达到清热祛湿、利水排尿的效果，对于水肿、尿路疾病患者来说具有辅助性治疗作用。

**3、老黄瓜煲猪腱粉肠汤**

材料：老黄瓜1斤，陈皮1角，碎瑶柱1汤匙，猪腱1斤，粉肠8两，赤小豆2两，扁豆1两。

做法：老黄瓜连皮一开二，猪腱、粉肠拖过水，赤小豆、扁豆、陈皮洗过，汤煲注清水烧开，放入猪腱煲15分钟，下老黄瓜、粉肠、陈皮、赤小豆、扁豆煲1小时下瑶柱，再煲15分钟，捞出粉肠、猪腱切成件状，在半小时后，可再捞出汤料在碟中，排上粉肠、猪腱，汤水便可调入幼盐饮用。

功效：老黄瓜能除热祛湿解火毒。扁豆、赤小豆俱有健脾化湿功效，加猪粉肠煲[黄瓜汤](https://www.ys137.com/shicai/1530657.html)，清热当中更有理肠胃之食疗作用。

**4、金针菇豆芽肉片汤**

材料：金针菇150克，[黄豆芽](https://www.ys137.com/yinshi/148833.html)150克，瘦猪肉240克。

做法：瘦肉洗净，沥干水，切薄片，用2汤匙生抽、半汤匙[白砂糖](https://www.ys137.com/meirong/1630539.html)和半汤匙生粉腌好待用；金针菇和大豆芽分别洗净，去尾部；热锅放1汤匙油，下生姜和大豆芽爆炒，铲起；锅内倒入5碗水烧开，放入炒好的姜片和大豆芽煮沸，下金针菇和肉片，煮至熟，下盐调味食用。

功效：清热祛湿，利尿消肿，益智减肥。

**5、陈皮莲子薏米水鸭汤**

材料：陈皮6克、莲子肉30克、炒薏米30克、淮山12克、生姜10克、水鸭肉250克。

做法：将水鸭肉用清水洗净血污，斩件；薏米用铁锅炒至微黄，莲子去心洗净，用水稍浸淮山，陈皮、生姜用水洗净，然后将全部用料一起放进汤煲内，加入清水；先用武火煮沸，再用文火煲2小时，调味即可。

功效：薏米具有很好的祛湿作用，用来煲水鸭能起到补脾健胃、祛湿止泻的功效。陈皮莲子[薏米水](https://www.ys137.com/shicai/1581237.html)鸭汤对[湿气重](https://www.ys137.com/zyys/515131.html)、大便稀烂、脾虚者尤为合适，而本身腹泻，[感冒咳嗽](https://www.ys137.com/yinshi/144897.html)就最好避免喝此类汤品。

**6、沙葛猪骨汤**

材料：沙葛500克，猪扇骨500克，眉豆50克，赤小豆50克，扁豆50克，蜜枣2个，姜2片，水10碗。

做法：赤小豆、眉豆、扁豆洗净，浸泡1-2小时；猪扇骨斩大件，洗净，汆水捞起；沙葛洗净，去皮，去筋，切块；煮沸清水，放入所有材料，大火煮20分钟，转小火煲一个小时，下盐调味即可食用。

功效：清热祛湿，健脾开胃。

**7、橄榄陈皮炖水鱼**

材料：潮州橄榄6个、陈皮1/3个、水鱼200~250克、生姜3片。

做法：橄榄切对半；陈皮浸泡；水鱼洗净，切块，“汆水”。一起与生姜下炖盅，加热开水1000毫升（约4碗量），加盖隔水炖3个小时便可。进饮方下盐。

功效：橄榄陈皮炖水鱼除了解春困时的烦闷胃纳差，还可祛春湿引发的各类皮肤疾患。

**8、淮山陈皮炖扇骨**

材料：新鲜土猪扇骨1斤2两左右，斩成小件。新鲜[铁棍山药](https://www.ys137.com/zyys/148171.html)2两，洗净去皮，切段。陈皮1/4个，洗净备用。茨实、莲子、茯苓各30克，洗净备用。姜切3~4片备用。

做法：猪骨在滚水中焯一下，飞去血水和肉腥味。将准备好的材料一起放入电压力煲中，加水，煲30分钟即可。若用的是老式汤煲，先大火滚10分钟，然后转小火煲1个钟头。临上桌前，在煲够火候的汤水中加适量盐调味即可。

功效：祛湿健脾。用猪骨煲汤，讲究用猪肩胛位置的扇骨、靠近猪尾的尾龙骨来煲汤，这些位置的骨头有祛湿的功效。

**9、木棉花薏米猪骨汤**

材料：木棉花50克、薏米20克、扁豆30克、猪骨500克、陈皮1角、蜜枣2粒、姜3片。

做法：各物洗净，猪骨斩块汆水捞起，把适量的水倒入瓦煲，煮开后放以上材料煲2小时左右，下盐调味。

功效：可[清热解毒](https://www.ys137.com/baike/144306.html)、健脾利湿。

**10、鲜土茯苓煲猪瘦肉**

材料：鲜土茯苓200克、马蹄10个、红萝卜、连须玉米各1条，蜜枣3个，陈皮1/3个，猪瘦肉400克，生姜3片。

做法：各物分别洗净。鲜土茯苓切块，马蹄去皮，[红萝卜](https://www.ys137.com/shicai/145809.html)、玉米切段，蜜枣去核，陈皮浸泡。一起与猪瘦肉、姜下瓦煲，加清水2500毫升（约10碗量），武火滚沸后改文火煲约2小时，下盐便可。

功效：土茯苓有祛湿热、利筋骨、[健脾胃](https://www.ys137.com/infos/1582472.html)的功效，以新鲜的土茯苓配爽甜鲜美消滞的马蹄、宽中益气滋润的红萝卜煲猪瘦肉汤，有清热祛湿解毒、健脾养胃润肺之功。

[春季养生](https://www.ys137.com/slys/cjys/)要以祛湿消春困为原则。除了以上十款养生汤外，一些传统的广东汤水比如土茯苓草龟汤、腐竹白果鸡蛋汤水、[鸡骨草](https://www.ys137.com/zyys/317456.html)猪横脷瘦肉汤、荷叶瘦肉淮山薏米汤等等都有正气、祛湿、健脾、解春困的作用。

（来自互联网）