

# 粟米鬚姬松茸佛手瓜湯

功效：  
清熱養胃安神

食材：（3人份量）

新鮮粟米鬚	100 克
佛手瓜	1 個
甘筍	1 條
姬松茸	20 克
生薑	1 片
水	1-1.5 公升

製法：

1. 姬松茸浸洗約半小時，切開備用。
2. 粟米鬚浸洗乾淨，將水煮沸，放入粟米鬚後以中火煮 15 分鐘至出味，把粟米鬚瀝乾取走。
3. 佛手瓜和甘筍去皮、切成塊狀。
4. 將姬松茸、生薑、佛手瓜和甘筍放進鍋中，重新煮沸後，以中火多煮 20 分鐘。
5. 下適量鹽調味，即成。



# 決明子



性：微寒 味：甘，苦，鹹

歸經：腎，肝，大腸

決明子是常用中藥，有清肝明目及潤腸通便等功效。決明子與火麻仁、栝蒌仁配伍用於潤腸通便；配菊花則用以治療高血壓。

注意事項：氣虛便溏者忌服。

決明子含多種蒽醌類化學成份，例如：大黃酚、大黃素甲、大黃酸及決明素等。

蒽醌類成份對視神經有良好的保護作用，能預防白內障、視神經萎縮、結膜炎及青光眼等問題。並且能降低血脂、調節免疫、降低高血壓和心血管疾病發生的風險。

## 決明子紫蘇茶

材料	份量
乾紫蘇葉	2 片
炒決明子	1 兩
水	500 毫升

做法：

1. 材料洗淨，備用。
2. 生決明子用白鑊(不用加油)炒至微黃。
3. 所有材料放入500毫升開水煮沸，沖泡後當水飲用。

功效：潤喉、明目、潤腸

服用法：每星期2-3次

