

# 銀耳豆腐瘦肉湯

## 功效：

降血糖、血脂、血壓；改善動脈硬化。豆腐益氣補虛銀耳滋陰、清熱、潤肺、止咳。

## 材料：

銀耳：50 克  
豆腐：250 克  
瘦肉：400 克

\* 低血壓患者，可加入北芪 30 克

## 做法：

1. 銀耳用水浸發，洗淨，剪去硬蒂，切小塊。備用。
2. 豆腐洗淨，切小件。備用。
3. 瘦肉洗淨，切片，汆水，洗淨。備用。
4. 所有材料放入 14 碗滾水內，以慢火煲約 1 小時。下適量鹽調味。即成。

# 洋甘菊



性：微寒 味：微苦、甘

歸經：肝、肺

洋甘菊(chamomile)中母菊藍堙是芳香化合物，有鎮靜、舒緩、抑制過敏反應、抗發炎的功效，常用於緩解關節炎、腸胃炎、濕疹，也有抑菌功效，能迅速促進肌膚細胞組織再生，讓癢爛皮膚癒合。

藥食同源，是中醫藥文化其中一個重要概念。而在中華文化悠久的有關養生飲食文獻中記載，很多食物既可充饑，也能治病和調養身體。例如：芝麻、菊花、杞子、人蔘、靈芝等。時至今日，藥食同源的理念也得到現代研究的證實和大眾廣泛的認可和應用。

## 菊花與洋甘菊

洋甘菊與菊花同屬菊科類的草本植物。洋甘菊的株型較小，多在歐洲培植(德國、英國、法國等地)；而菊花則多在中國地內培植，株型較大。跟據本草綱目，菊花有清肝明目作用，現代營養學則認為，洋甘菊有鎮靜、舒緩、抑制過敏反應、抗發炎的功效。菊花多用作茶療、入饌，而洋甘菊多用作花茶直接飲用、透過提取製作花水及精油用於美容及醫療。

在這麼悶熱的天氣下，大家不妨動動手製作一杯養生茶飲來為自己消暑除煩：

	菊花石斛飲	洋甘菊蜜糖茶飲
材料及份量	大杭菊：5 克， 石斛：5 克	洋甘菊：1.5 克或 洋甘菊茶包：1 包
做法	500-700 毫升水沖泡 45 分鐘即可飲用。	500 毫升滾水加入洋 甘菊茶包泡 3-5 分鐘。 可隨個人喜好加入適 量蜜糖。
功效	清肝明目、滋陰降火。	舒緩壓力、幫助睡眠、 消化及美顏等。