

粉葛紅蘿蔔薏米湯

功效：滋陰潤燥，清熱解毒

粉葛保護胃黏膜、改善消化不良。紅蘿蔔健脾、補肝、解毒透疹。茨實補腎益氣、滋陰潤燥。綠豆及生薏米清熱解毒、利尿消腫。

材料內容：

細粉葛	1 個
紅蘿蔔	1 個
生薏米、茨實、綠豆	各 30 克
西施骨	450-600 克
生薑	2 片
水	3 公升

做法：

1. 西施骨汆水洗淨備用。
2. 粉葛洗淨，去皮切件，備用。
3. 紅蘿蔔洗淨，去皮切件，備用。
4. 生薏米、茨實、綠豆浸水 1 小時，洗淨，備用。
5. 滾水下薑片及粉葛，再滾起轉中細火煲 1 小時。
6. 下其他材料，滾起轉中細火煲 1 小時即成。

空心菜



性：寒 味：甘

歸經：胃、心

功效：涼血止血；清熱利濕

空心菜是夏秋季節主要食用的綠葉菜之一，其嫩梢中的鈣含量比番茄高 12 倍多，並含有較多的胡蘿蔔素。

空心菜是鹼性食物，可降低腸道的酸度，預防腸道內的菌群失調，有利通便。此外，空心菜對降脂減肥、防暑解熱、水潤美肌也有幫助。

營養價值：類胡蘿蔔素多存在於植物的葉、花和根莖之中。類胡蘿蔔素的家族，分為 α -胡蘿蔔素、 β -胡蘿蔔素、 γ -胡蘿蔔素。

胡蘿蔔素是天然的抗氧化物，有助消除體內的自由基，減少心血管疾病。

深綠色的蔬菜及顏色鮮艷的水果均含有豐富的 β 胡蘿蔔素，而該種營養容易轉化成維生素 A。由蔬果轉化成的天然維生素 A 比其他加工或人工合成的更安全可靠。

維生素 A 又稱為視黃醇，有助改善夜間或昏暗環境視力不佳的狀況；減少皮膚上皮層水份的流失，對皮膚有保濕功效，皮膚有足夠的水份，能避免紫外光的傷害，減少皮膚脫水及曬傷，預防皮膚炎及有助於維持皮膚的完整。

攝取維生素 A 注意事項：

攝取量	症狀
過少 (低於每日攝取量*)	夜盲症，乾眼
過量 (每日高於 3000 微克)	中毒：噁心、嘔吐、腹瀉、眩暈、視力模糊等。
	皮膚泛黃 (減少用量 / 停服，泛黃會減退)

* 維生素 A 成人每日攝取量為 ~
男性：900 微克 女性：700 微克

* 食用禁忌：空心菜屬於寒涼性蔬菜，故可清熱；但身體虛弱、體溫不足者不宜。

