

行之薈 / 德扁湯方

## 赤小豆粉葛鯽魚湯

功效：祛濕清熱解肌

材料內容：

赤小豆	一兩
粉葛	一斤
瘦肉	一斤
鯽魚(尾)	一條(白鯽)
土茯苓	一兩
陳皮	一小塊
紅蘿蔔	一條(老,有泥,大條)

做法：

材料以清水洗淨，魚尾先煎，全部材料放 8 碗水，大火煮沸後，中細火煮 1 個半小時。

## 行之薈茶飲

### 紫蘇茶

功效：利咽祛濕除濁

材料內容：

紫蘇葉(乾)	兩片
生薑	一片

做法：

材料以清水洗淨，用 500 毫升至 750 毫升沸水沖泡 5 分鐘即可飲用。

行之薈食令精選

## 洋蔥頭



性：涼 味：苦、辛

歸經：脾、胃

功效：辛香開胃，改善脹氣，有助預防積聚過多脂肪、預防血栓形成。內用做為蔬菜料理調味，可行血分(走竄血管)。洋蔥頭切碎調米酒外敷、能改善風濕關節腫痛。

營養：洋蔥，含豐富槲皮素，能預防動脈硬化、降膽固醇。生吃及熟吃均可。生吃，味道辛辣；熟吃，味道香甜。能消炎，具抗菌功效，有天然抗生素之美譽。紫色洋蔥有更佳抗氧化功能，有助軟化血管，預防心血管疾病。不可不知，洋蔥頭是整個洋蔥最俱營養價值的部分，若要吸收整個蔬果的營養，切記要保留它的頭部一同進食。

生活小知識：生洋蔥與熟洋蔥的分別

	生洋蔥	熟洋蔥
消炎	✓✓✓	✓✓
辛辣 🤢	✓✓✓	✗
水溶性維生素 (B, C)	✓✓✓	✗

行之薈