

# 秋冬栗子湯

功效：去心火，心力不足，止暈

材料內容：

桑枝 3 錢

栗子 1 斤 (去殼)

茯苓 1 兩

生薏仁 1 兩

炮附子 2 錢

淮山 1 兩

做法：

1.5 公升水，大火煮沸，  
中細火煮 1.5 小時。

# 甜椒 (三色椒)



性溫，味辛

功效：開胃助消化，含豐富水份、纖維，  
可通血管，解食導滯。

營養：色彩繽紛，高抗氧化食物，  
含豐富維他命 A，保護血管、眼睛。

歸經：心、脾、肝

可配搭其他食物增加口感及風味：  
例如番茄，九層塔等。