

時令糖水精選

紅棗銀耳蓮子百合糖水

功效：

養血強心，滋陽潤肺。

蓮子清心益腎，健脾止瀉；百合止咳化痰，清心安神；紅棗補血，溫補脾臟。

材料：（四人份量）

銀耳	30克
蓮子	50克
去核紅棗	20粒
百合	50克
冰糖	30克

製法：

1. 銀耳用水浸泡，洗淨，切去硬蒂，切小塊；蓮子、紅棗及百合分別洗淨，備用。
2. 將所有材料放入6碗滾水內，以慢火煲30分鐘，下冰糖至溶化。



行之薈食令精選

朝鮮薊



性：平 味：甘

歸經：肝、腎

功能與營養：朝鮮薊（Artichoke，學名Cynara scolymus）又稱菜薊。

朝鮮薊含有豐富的食用纖維、蛋白質、植物生化素、維生素C及多種礦物質。研究指出，朝鮮薊萃取物有助降低壞膽固醇及三酸甘油脂。

朝鮮薊能清利濕熱，並對黃疸、肝炎、脅痛等疾病具顯著療效。它更被美國知名網站《Good Housekeeping》評選為2023年10大超級食物之一。

朝鮮薊所含植物生化素的洋薊酸、綠原酸，木犀草素等，具有抗氧化及抗發炎的功效，有助保護肝臟，同時協助膽汁分泌，有助身體消化油脂、改善消化不良。

常見吃法：

1. 水煮花苞約一小時，食用花莖處的果肉，口感似菱角。可搭配沙拉沾醬食用。
2. 水煮後的湯汁亦可飲用。

2023年10大超級食物連結：

<https://www.goodhousekeeping.com/health/diet-nutrition/a42159185/superfoods-list-2023/>

