

四神湯

功效：

養脾胃，改善體內濕氣。
多補充素食四神湯，能提振精神，改善嗜睡。

材料：

茯苓 1 兩
茨實 1 兩
蓮子 1 兩
淮山 1 兩

做法：

8 碗水大火煮沸後，中細火煮至 3-4 碗。

行之薈茶飲

新鮮牛蒡茶

功效：

治咽喉腫痛，消炎退火 (乾牛蒡則可固筋骨)

材料：

新鮮牛蒡片 3-5 片

做法：

材料洗淨，放入 700 毫升水，大火煮 20 分鐘便成。
可當水飲用。



苜蓿芽

Alfalfa Sprouts，在阿拉伯語有「所有食物之父」之稱。

性：微寒 味：甘、淡

歸經：肺、肝

功效：清熱生津，清血

營養：

苜蓿芽是低熱量的天然鹼性食物，含豐富的胺基酸，可以幫助消化，改善體質。一般烹調方法是生吃，因而更能攝取到它豐富的酵素，多吃含豐富酵素的食品，可以改善代謝功能，幫助消化，從而令腸道更加健康。

如何挑選優質的苜蓿芽？符合以下條件就可以了：

1. 水分、嫩脆、芽苗長度適中
2. 葉子與豆莢尚未太過成熟
3. 要避免芽苗變黃，影響口感。

料理推薦：苜蓿芽青瓜紫菜手卷、苜蓿芽沙拉、苜蓿芽炒蛋。

忌食：苜蓿芽的成分容易誘發過敏反應，有自體免疫的病患 (例如紅斑狼瘡及類風濕關節炎) 不宜食用。

