

時令糖水精選

# 桂圓杞子鵪鶉蛋糖水

功效：

補肝益腎，安神。適合年老精力衰退、腎虛精衰及面色黃瘦者。

杞子滋補肺腎，養精明目；桂圓肉益心脾，補氣血。

材料：（四人份量）

桂圓肉 10克  
杞子 10克  
鵪鶉蛋 8隻  
紅棗 7粒  
冰糖 20克

製法：

1. 將桂圓肉及杞子洗淨，用水浸發片刻；紅棗去核洗淨；鵪鶉蛋放入水內，慢慢加熱至熟，去殼，洗淨，備用。
2. 將所有材料放入5碗水內，以大火煲滾，轉慢火煲約15分鐘，將鵪鶉蛋放回煲內，下冰糖，再煲5分鐘，即成。

行之  
薈

行之薈食令精選

# 油菜



性：涼 味：甘、辛

歸經：肺、肝、脾

功能與營養：油菜，又稱油白菜、苦菜（拉丁文名：Brassica napus L.）屬十字花科。其花朵為黃色。油菜中含有硫化物吲哚，具防癌功效。它熱量低，是高鈣、高鉀蔬菜，更含有豐富膳食纖維，維生素A、B群、C及β胡蘿蔔素，具有抗氧化、護眼及美肌等功效。

一年四季都有的油菜，未開的花朵可以食用，花朵凋謝後的油菜籽可以榨油食用。當春季油菜花盛開時，於菜田遠處眺望，可看到一道道亮麗風光，故被稱為漂亮的營養蔬菜

油菜能行滯活血、散瘀、消腫解毒、通氣、解鬱。一般食用法多以清炒，加入花椒更能加強活血化瘀、降低血脂的作用，適宜高血壓、高血脂患者食用。經期血塊多者則可在經後多吃，舌下青筋突出人士也可以常吃。涼拌油菜則具有寬腸通便，降糖之功效，糖尿病患及便秘患者均可多食用。

行之  
薈