

## 《黑芝麻黑豆漿麥皮》

煮食時間： 10 分鐘

材料（一人份）：

黑芝麻粉	1 湯匙(約 10 克)
低糖黑豆漿	1 杯 250 毫升
清水	50 毫升
麥皮	6 湯匙 (約 40 克)

做法：

1. 將黑豆漿及清水放入一小鍋用細火煮滾
2. 加入麥皮再煮 5 分鐘
3. 最後撒入黑芝麻粉, 即成。

Gloria 營養小貼士：

1. 燕麥裡含有  $\beta$ -葡聚醣，有助減低膽固醇，雖然原粒燕麥要煮更麻煩，但比快熟燕麥升糖指數較低，飽腹時間更長，不過兩者有同樣的纖維
2. 芝麻有豐富的鈣質和鐵質，1 湯匙含 78 毫克鈣，相等於 1/3 杯牛奶。鈣質可令頭髮更強韌，鐵質則可幫助運血到頭髮細胞，保持髮質健康。

菜式作用：補腎益精，補氣健脾，潤腸通便。

何慧潔中醫貼士：

**黑芝麻性味甘，平。《神農本草經》說黑芝麻能調「傷中虛羸，補五內，益氣力，長肌肉，填髓腦。久服，輕身不老。」可見黑芝麻之滋補作用之強，黑芝麻色黑入腎，故能補肝腎，又腎主腦，故中醫認為其能「填髓腦，補益大腦，改善記憶，又能烏髮美髮。另外，黑芝麻能養血潤腸通便，多用於陰血不足如孕婦後期或老人體虛的腸燥便秘。**

**黑豆性甘、平；本草綱目記黑豆「為腎之穀**

**，可以利水消腫，令人長肌膚，改善面色，增加氣力，**

**虛人來說是補益的食品。二者相合，使本菜式特別具滋腎補氣之功用。**

**營養分析 (每份) :**

熱量(卡路里)	碳水化合物(克)	蛋白質(克)	脂肪(克)	纖維(克)
310.6	45.5	13.0	8.8	5.0

**對換 (每份) :**

奶類	五穀類	蛋白質類	水果類	蔬菜類	脂肪類
0	3	1	0	0	1

Photo credit: Marcus Tse Photography

相片提供: 皇冠出版社

\*想參考類似的豐富美味食譜, 歡迎到 Nutri Life 辦公室或各大書局選購《瘦身, 也要補身 - 60 個低卡食譜》。當中有另外 60 個精選食譜 (不包括以上食譜), 有詳細步驟相片、營養分析、份量換算及營養貼士。