

## 《桑寄生蓮子蛋茶》

**煮食時間：60–150 分鐘**

材料（3人份）：

桑寄生 (洗淨, 入魚袋)	45 克
蓮子 (去芯, 洗淨)	9 粒
黑豆 (洗淨, 用清水浸泡 1 夜)	30 克
紅棗 (洗淨去核, 切半)	9 粒
桂圓	6 粒
蛋	3 隻

調味料

冰糖	15 克(可不加)
----	-----------

做法：

1. 雞蛋置清水焗 15 分鐘至熟，泡冷水 10 分鐘後去殼備用
2. 清水 1 公升除蛋外所有材料加入壓力煲煮 40 分鐘，或 2 公升水以普通煲煮 2 小時至黑豆軟爛
3. 放雞蛋同冰糖再煲 10 分鐘

Gloria 營養小貼士：

1. 紅棗和桂圓本身帶甜，建議可酌量減少冰糖的份量
2. 黑豆的營養價值豐富，有豐富鐵質和蛋白質，有助增強免疫力及令人精神有活力。
3. 黑豆含有大豆異黃酮，為植物性雌激素，但其活躍程度只是人體雌激素的一萬分之一。所以適量進食有助減低人體製造過多的雌激素，或有助舒緩經期不適、更年期症狀及減低乳癌風險。

菜式：補腎益氣，去水消腫

何慧潔中醫貼士：

桑寄生蓮子蛋茶是不少人喜愛的甜品，亦有養生的作用。桑寄生性味苦、甘，平。歸肝、腎經。有祛風濕，益肝腎，強筋骨，安胎之功。所以桑寄生對腰膝易疲痠痛有一定幫助，因有補腎作用，所以安胎之效。糖水店的桑寄生茶有較多的糖份，自己在家煮，可以用紅棗、桂圓等食材帶來少許的甜味，則健康了。配合蓮子健脾益氣祛濕、黑豆補腎益氣，減肥期間，都可以來一碗糖水，不怕肥又補腎氣！

**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)
206.3	30.3	10.3	5.2	1.9

**對換 (每份) :**

奶類	五穀類	蛋白質類	水果類	蔬菜類	脂肪類
0	1.5	1	1	0	0

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。