

## 《黨參益母茶》

煮食時間：30 分鐘

材料（二人份）：

黨參	12 克
益母草	30 克
紅棗 (去核)	10 克

做法：

所有材料加清水 1000 毫升煮 30 分鐘，1 日分多次飲完。

Gloria 營養小貼士：

- 1. 紅棗有植物性鐵質，有助補血，但含量不算多，建議經期時特別補充含豐富動物性鐵質的食物如豬潤，牛肉，羊肉等等，補充流失的鐵質。**
- 2. 黨參含多種醣類、酚類、煙酸、維生素 B2、鎂質、皂苷及微量生物鹼，有助身體造血，維持身體免疫系統，幫助身體抵抗疾病。**

**菜式：益氣活血，利水消腫，調經止痛**

何慧潔中醫貼士：

黨參性味甘，平。功效益氣生津，養血。主要用於中氣不足的體虛易倦等。黨參可補益中氣，但又較人參來之溫和，較之少溫燥、過補之憂。配以益母草活血化瘀調經，利水消腫。用於女性痛經、月經不調、經行不暢、產後瘀滯腹痛，惡露不盡等。本品善於活血散瘀調經，為婦科要藥，故有益母之名。特別適合女性經期、產後有瘀血積聚、腹痛不適的情況。

忌：月經血量多、產後惡露多而不清、血色素偏低女性不宜飲用，或需經註冊中醫師診治後方可使用。

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。