

《雙豆大棗茶》

煮食時間：30 分鐘

材料（二人份）：

紅棗	10 枚
紅豆	50 克
黑豆	50 克

做法：

1 公升清水加入材料，大火轉滾後轉小火煮 30 分鐘。

Gloria 營養小貼士：

1. 紅棗、紅豆、黑豆含有很多植物性鐵質，能促進身體製造紅血球，提高精神
2. 豆類的鉀質豐富，能有效幫助身體排走多餘水分，消除水腫。

作用：補腎養血，利水消腫

何慧潔中醫貼士：

黑豆，性味甘、平。有活血利水、滋養健血、補腎烏髮的功能。經常食用可以補腎益氣，增強體質。紅豆性味甘、平，有利水消腫作用。紅棗性味甘，溫。補中益氣，養血安神，用於脾虛倦怠乏力。又能補血安神，常用於血虛面黃及睡眠不佳。

禁忌：紅棗味甜滋膩，濕重，舌苔厚，易泄瀉者不宜。

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。