

《大麥決明子茶》

煮食時間： 30 分鐘

材料（一人份）：

炒大麥	20 克
決明子(炒)	5 克
水	1000 毫升

做法：

材料加入清水煮滾後轉小火煮 10 分鐘後熄火泡 20 分鐘。

Gloria 營養小貼士：

1. 有研究指出決明子內的植物化學物質如蒽醌，或能有助降低壞膽固醇及血脂，對減肥有幫助。決明子內亦含正丁醇，有研究指出它或有輕瀉作用，幫助解決便秘問題（動物研究）。
2. 大麥(barley)內含β-葡聚糖(每 100 克 4.3-5.5 克)，是一種水溶性纖維，能有助降低壞膽固醇，對心臟健康有幫助。

菜式作用：清肝明目，潤腸通便。

何慧潔中醫貼士：

大麥味甘，性平。歸脾、胃、肝經。可以疏肝行氣消食、健脾開胃。《醫學衷中參西錄》：性平，味微酸。能入脾胃，消化一切飲食積聚，為補助脾胃藥之輔佐品。決明子甘、苦、鹹，微寒。歸肝、腎、大腸經。可清肝明目，潤腸通便。常用於肝熱所致的眼乾澀痛。又本品能用於腸燥便秘。現代研究證實決明子含有較多的蒽醌類、吡酮類、多糖類物質，有一定降低治高血脂、高血壓作用。

禁忌：大麥可退乳，喂哺母乳媽媽不宜飲用。決明子能潤腸，脾虛易腹瀉者忌用

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。