

炎炎夏日，如何吃得清爽，同時又能兼顧「養生」和「去除油脂」兩大功效？本期特別介紹兩道既可當正餐又可瘦身的食譜，讓您吃得可口，又有益健康。

免疫提升・利水補脾

茯苓煎餅＋瘦身茶

【材料】

黃耆 40 克、大棗 12 粒、山楂 5 克 茯苓 150 克、麵粉 150 克細冰糖及橄欖油適量

【做法】

- 1.黃耆和洗淨去子之大棗（大棗用刀剖開去子），加水半杯，放入電鍋中，外鍋加水半杯，煮至開關跳起，略冷，倒出湯汁待用，渣再加茯苓粉一匙和山楂，再加二杯水，外鍋加半杯水，同樣放入電鍋煮至開關跳起，濾去渣即可作瘦身茶，當茶水飲用。
- 2.茯苓粉、麵粉和細冰糖放入乾淨塑膠袋中吹氣，把塑膠口束緊，用力左右搖拌均勻後，再過篩加入適量 (1)之黃耆湯汁，調成糊狀，放於平底鍋上煎成薄餅。吃薄餅喝減肥茶可作為減肥瘦身者之主食。

【功效】

「茯苓」利水滲濕，補脾健胃，含有多糖體可提升免疫功能，在現代免疫藥理學之研究，證實其對抗癌老鼠可延長壽命。而「黃耆」具有人參之補氣作用，固本斂汗、排膿潤肺，和茯苓配合可加強利水之作用。

此外，現代人之所以肥胖，除了攝食高鹽分之食品造成水分停留體內之外，也與攝取過多的脂肪食品有密切相關，更是造成現代人罹患心血管疾病的主因之一。山楂可分解脂肪，黃耆紅棗湯味道酸甜，配合山楂去脂降膽固醇的作用，使得這道瘦身茶除味道酸甜可口外，亦增加了脂肪分解作用。

健脾・利尿・健胃

鮮拌山藥綜合養生沙拉

【材料】

新鮮陽明山山藥、萵苣、檸檬枸杞子、芝麻、松子調味海苔一小包、優酪乳一瓶

【做法】

- 1.將陽明山山藥洗淨，削除外皮，浸泡於檸檬水中 2～3 分鐘，即可取出。用保鮮膜包好，放入冰箱中冷藏備用。
- 2.萵苣用鹽水洗淨，用手撕成小片鋪於盤底。將陽明山山藥切薄片，再切成條狀，上撒上松子、芝麻及切細之調味海苔，最好將燙洗好的枸杞子撒在上面，用餐時再沾優酪乳一起食用。

【功效】

「蕎麥」健脾利尿；「山藥」補脾健胃，生鮮山藥具有粘性酪蛋白及消化酵素，可提升免疫功能，幫助消化。「松子」含有適量之種子脂肪和維他命 E，海苔含有鐵和鈣質，芝麻含有豐富之鈣質和亞麻油酸，具有抗氧化作用。

此道沙拉具利尿、健胃、抗氧化作用，配合枸杞之滋陰明目，同時含有人體所需之氨基酸，對瘦身者除利尿之外，更能補充其身體所需之營養。