



消脂健美湯

明目健美 抑制膽固醇

□ 蘇元元中醫師

玉米又名包粟或粟米，健脾滲濕，通利小便，清除肝內及血液內濕熱毒素，抑制膽固醇吸收，使人輕盈健美。草決明又名決明子，清肝明目，潤腸通便，使體內廢物定時排出不會積存，亦能抑制膽固醇吸收，減低冠心病發病率。枸杞子補腎益精，含維他命A、B、B2、C、菸酸及微量礦物質，為人體所需。山斑魚脂肪含量低，是含豐富營養的魚類。此湯補脾而不燥，補虛不增肥，降脂而潤皮膚，適合四季常用，而夏季玉米也便宜。

材 料：玉米一條、草決明五錢、枸杞子五錢、山斑魚六兩（或白魚一條或牛抽魚半斤）、陳皮 1/3 個、生薑二片。

煲 法：先把魚洗淨，瀝乾水份，用鑊放少許油及薑片稍煎（走油），放入魚稍煎（走油）。湯煲放水適量，先煮水至沸，放入玉米（切成三段）；陳皮（浸洗）、草決明、枸杞子洗淨放入煲內，以文火先煲半小時，再放入魚，文火煲個半小時，放適量鹽調味飲用或佐膳。

功 效：補腎益精，減肥降脂，明目健美，清肝明目，潤腸通便，健脾祛濕，清除體內多餘脂肪，抑制膽固醇吸收，既能補腎益精，補而不燥，又能降脂健美，相得益彰。有高血脂症、高血壓、肥胖及肥腫難分之濕盛虛肥者適用。