

## 01.24 大廚師 Samantha - 龍眼肉粥

### 材料:

龍眼肉 10 克，大棗 5 枚，大米 100 克，白砂糖適量

### 做法:

1. 將龍眼去皮取肉；大米淘淨；大棗去核，與龍眼、大棗同放鍋中，加清水適量，煮為稀粥，每日 1—2 劑，早晚各服一次。
2. 喜好甜食者，可加白糖適量同煮服食。

此粥具有養心安神、健脾補血之功效。常用於心血不足引起的心悸、失眠、健忘、貧血，脾虛瀉泄、浮腫，以及神經衰弱、自汗、盜汗等。

龍眼肉含有多種維生素和糖類營養素，不僅可以滋補強身，還有鎮靜、健胃作用，可治心脾血虛引起的失眠。晚睡前煮粥服，其催眠的效果良好。

溫馨提示：用量不宜過大，須熱服，風寒感冒、惡寒發熱或舌苔膩者忌用。