

薏仁茶效果溫和

將薏仁做為茶飲用時，可將帶殼的薏苡仁打碎，稍微炒焦後煎飲，就可使其色香味俱佳，容易飲用。比起整粒者，其有效成分容易被抽出。薏仁茶的效果很溫和，所以宜常用。

煎飲法是將上述帶殼薏苡仁4~5湯匙，以3杯水，脫殼者2~3湯匙以2杯半的水煎煮至一半的水量為準。

做料理先預煮

使用於料理時，都要用脫殼的薏仁，為了消除其臭味。以水沖洗幾次至水乾淨為止，然後浸於水中過夜。如要做為湯或粥時，先以6~7倍水預煮3~4小時。

如果想先多做一些留用，就以3倍水預煮。如果在3~4天內吃完，就要貯藏於冷藏庫，但要冷凍時就把湯與粒分開，將一次食用量分別冷凍起來較方便。

●薏仁枸杞湯

適合於消除疲勞，滋養強壯的料理。以帶骨雞肉做成的湯加上薏仁與枸杞，所以俱有速效性，對病後的恢復也有效。

做法（4人份）

(1)將帶骨雞肉切成一口大的塊狀，5~6塊成約4杯雞湯。

(2)將煮軟的薏仁4~6湯匙，枸杞4茶匙，浸水後切成薄片的4

粒香菇，連浸香菇的水一起添加於(1)中煮沸。

(3)以食鹽及米酒調味，加入香菜、九層塔等青葉菜食用。

●薏仁與黃瓜合煮茶

可做為除贅疣，美容食。將能除贅疣，具美麗肌膚效果的薏仁，以及同樣可提供美麗肌膚的黃瓜，防止黑斑、雀斑沈著的綠豆冬粉併在一起的美容食。

做法（4人份）

(1)將半杯薏仁（乾燥者）浸水過夜，以水2~3杯煮爛。

(2)加入已浸水的20個木耳，冬粉20克切斷為10公分長且燙好者，文蛤剝肉200克及切碎薑絲少量，然後煮沸。

(3)加食鹽調味後，加入切輪小黃瓜2條，煮沸，加入幾滴香油供食。也可以勾芡食用。

●薏仁紅豆湯

對便秘、水腫、腳氣病有益。薏仁對利尿，紅豆對消腫有效。又兩者都含有多量維生素B₁，所以對腳氣病有效，並對便秘也有益。

做法（4人份）

(1)薏仁半杯（乾燥者）浸水過夜，以4杯水煮爛。

(2)紅豆半杯以水煮沸後，再以1杯半的水煮沸。

(3)等(2)煮爛後，將(1)連湯加入，以蜂蜜調到適當甜度，煮至粘稠為止。

●薏仁凍

對頑固的便秘有效。

做法（4人份）

(1)4大湯匙薏仁（乾燥者）浸水過夜，以4杯水煮爛。

(2)4大湯匙紅豆浸水過夜後，煮爛，加入同量砂糖煮沸。

(3)將洋菜一束浸軟、榨乾，以1杯半水加熱溶解，加入砂糖1杯，加入薏仁煮湯半杯，煮沸後以網過濾。

(4)將(3)倒入容器，等稍微冷卻後，加入燙煮好的薏仁與紅豆，使其冷卻凝固。

薏仁的禁忌

薏仁雖然是磨成粉末，生粉還是不容易消化，如吃下生粉會引起反胃現象。因此一定要加熱料理才能食用。例如做成烏龍麵、元宵等食用。

最近已有將其以擠壓，或鼓形乾燥製成的粉末，或雪片，所以可以使用糯米紙包起來吞食，或當速食麥粥食用。當然做成鎖狀者更容易服用。

食用或服用薏仁時，不要為了想提高效果而過食。每天的攝取量，如使用脫殼者，一天以2大湯匙為宜。粉末以一大湯匙；做為茶飲用時，則以帶殼煮3~4大湯匙為宜。以此份量為標準長期（1個月）食用就可發揮其功效。

薏仁可去除贅疣，利尿，也有冷卻身體的作用，所以妊娠中，或生理中的婦人宜避免食用。（本文資料參考「主婦之友社，健康食用百科」）

薏仁與米的營養比較（100克中含量）

	熱量 (Kcal)	水分 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	醣質 (g)	纖維 (g)	灰分 (g)	鈣 (mg)	鐵 (mg)	磷 (mg)	維生素 B ₁ (mg)	維生素 B ₂ (mg)
薏仁	375.0	13.0	14.2	5.9	64.8	0.8	1.3	11	2.5	300	0.27	0.11
糙米	351.0	15.5	7.4	3.0	71.8	1.0	1.3	10	1.1	300	0.54	0.06
白米	356.0	15.5	6.8	1.3	75.5	0.3	0.6	6	0.5	140	0.12	0.03