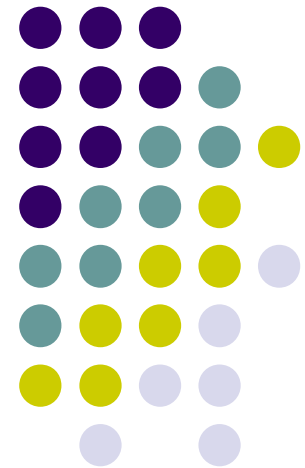
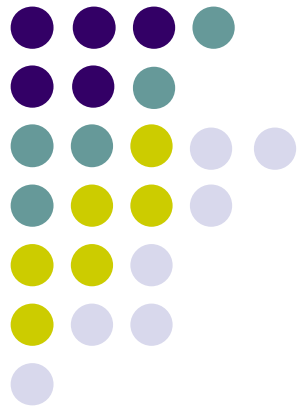
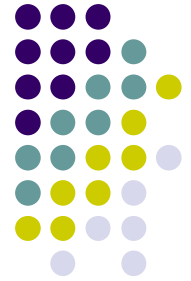


養生藥膳 100 道

養生藥膳園地





001 - 山藥獅子頭

- **材料**

1. 生山藥**1兩**、生蓮子**10粒**。
2. 豬絞肉**20兩**、大白菜**1斤**、蔥**1根**。
3. 水**2大匙**、蛋**1個**、酒**1大匙**、鹽**1小匙**、太白粉**3小匙**、生薑**2片**（切細）、糖**1小匙**、胡椒粉少許（拌肉醃料）
4. 油**2大匙**、水**4杯**、醬油**1大匙**

- **作法**

1. 將山藥和蓮子用刀背拍碎後剝細，放入鍋子加絞肉和料**3**，用手順著同一方向攪拌均勻，並且多按壓幾次，使絞肉較有彈性。
2. 大白菜洗淨，切成約**1寸**寬之小片，熱鍋入油**2大匙**，放入蔥爆香後，倒入大白菜稍炒軟，放入砂鍋備用。
3. 將絞肉分成**4**小份，手揉成丸狀，沾些太白粉入油鍋炸約**10**秒鐘使其定型，後放入白菜的砂鍋，倒入水和醬油以小火燜煮**3**小時至絞肉爛即可。（燜煮時水不夠可再加入）

- **功效**

健脾開胃，和中止瀉，對於消化不良，經常脹氣或慢性腹瀉的人很有幫助。



002-蘆筍排骨湯

- 材料

1. 黨參**3錢**、白朮**2錢**、茯苓**2錢**、甘草**5分**。
2. 蘆筍**6兩**、豬小排半斤。
3. 鹽**1小匙**。

- 作法

1. 將藥材**1**用**2**杯水以小火熬至剩**1**杯過濾取藥汁備用。
2. 豬小排洗淨切小塊，熱水川燙備用，蘆筍削皮洗淨切小段。
3. 取一瓦鍋，放入蘆筍和豬小排，倒入上述藥汁和水**5**杯，放入電鍋以**21/2**杯水蒸熟後再加鹽即可。

- 功效

能消暑益氣，健脾開胃，適合夏天身倦不思飲食時食用。



003-炒三脆

- 材料

1. 天麻2錢、鉤藤2錢、白芍1錢
2. 蒟蒻1塊（約2兩）、海蜇頭2兩、黑木耳1兩
3. 青椒1個、洋蔥1兩、蔥1根、蒜4片
4. 蕃茄醬2大匙、白醋1小匙、醬油1大匙、糖1大匙、鹽1小匙、麻油1大匙、太白粉1小匙

- 作法

1. 將藥材1用1杯水燒開，轉小火熬約20分鐘，過濾取藥汁2大匙備用。
2. 蒟蒻切小塊，青椒去子洗淨同洋蔥切小塊，黑木耳用水泡軟亦切小塊，海蜇頭先用水泡半天，熱水川燙10秒再放入冷水浸泡，也切成小塊備用。
3. 熱鍋入油3大匙，蔥、蒜爆香後，先放入青椒、洋蔥、蒟蒻和黑木耳炒熟，後放入海蜇頭炒約5秒鐘，放入藥汁及4料炒勻即可盛盤。

- 功效

清肝化瘀，有清血脂，降血壓的功效，適合高血壓，高血脂的病患食用。



004-人參燕窩湯

- **材料**

1. 粉光參**1錢**、紅棗**10粒**
2. 乾白木耳**5錢**（代燕窩用）、冰糖**3兩**

- **作法**

1. 粉光參放入平常吃飯的碗中，水加滿後置於電鍋內，外鍋加水**1杯**蒸熟取藥汁備用。
2. 乾白木耳用溫水泡軟，紅棗去子切細塊備用。
3. 木耳洗淨去硬蒂，放入果汁機加**2杯水**，稍打碎約**30秒**即可，勿太細以增加口感。
4. 紅棗置鍋內，加水**4杯**煮開後再用小火煮約**10分鐘**，後倒入打碎的白木耳和藥汁再煮**10分鐘**放入冰糖融化即可。

- **功效**

滋陰潤肺，益氣生津，極適合腫瘤病患化療後的保健食品。



005-天麻豆腐

- **材料**

1. 天麻**2**錢、白芷**2**片、川芎**2**片
2. 豆腐**4**塊、蝦仁**10**尾、蔥**1**根
3. 高湯**1**杯、蠔油**2**大匙、太白粉**1**小匙

- **作法**

1. 將藥材**1**用**1**杯水以小火熬至剩**1/2**杯過濾取藥汁備用。
2. 豆腐塊對切**2**刀成**4**個小三角型，蝦仁去沙腸拌少許鹽及太白粉備用，蔥切成細絲。
3. 取一平底鍋，入油**3**大匙，先放入豆腐**2**面都煎黃，再放入高湯、藥汁、蠔油及蝦仁，蓋上鍋蓋燜煮**5**分鐘，勾芡後盛盤，上面灑上蔥絲即可。

- **功效**

疏風止痛，清利頭目，適合習慣性頭痛者食用。



006-蓮藕湯

- 材料

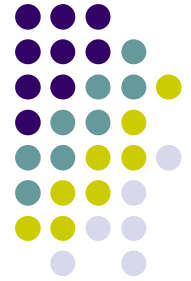
1. 東洋參**2**錢、白茅根**2**錢、麥冬**1**錢。
2. 蓮藕**6**兩、生蓮子**1**兩、豬小排半斤。
3. 鹽**1**小匙。

- 作法

1. 將藥材**1**用**2**杯水以小火熬至剩**1**杯過濾取藥汁備用。
2. 豬小排洗淨切小塊，熱水川燙備用；蓮藕削皮洗淨切小片，用鹽水泡**10**分鐘。
3. 取一瓦鍋，放入蓮藕和豬小排，倒入上述藥汁和水**5**杯，放入電鍋以**21/2**杯水蒸熟後再加鹽即可。

- 功效

清熱涼血，益氣補虛，適合小孩有過敏性鼻炎容易流鼻血者食用。



007-豆豉苦瓜

- 材料

1. 參鬚**2錢**、麥冬**2錢**、五味子**5分**
2. 苦瓜**1條**（約**10兩**）、小魚乾**1兩**、乾豆豉**2大匙**
3. 鹽**1小匙**、糖**2小匙**、大蒜**2小粒**（拍碎）

- 作法

1. 將藥材**1**用**2**杯水以小火熬至剩**1**杯過濾取藥汁備用。
2. 苦瓜去子洗淨切小塊，用水泡去苦味，小魚乾用水泡軟。
3. 熱鍋入油**2**大匙，放入大蒜、豆豉爆香，再放入苦瓜、小魚乾、鹽和糖稍炒，倒入藥汁燜煮**15**分鐘，熄火盛盤即可。

- 功效

清暑益氣，開胃進食，適合天氣熱時，火氣大，口乾舌燥，胃口差時食用。



008-核桃雞湯

- **材料**

1. 黃耆**3錢**、白朮**2錢**、防風**1錢**、白果**3錢**、核桃**2錢**、紅棗**5粒**（去子）
2. 雞腿**2支**、香菇**2朵**
3. 生薑、鹽**適量**

- **作法**

1. 將藥材**1.**（紅棗除外）置鍋內，加水**3杯**，燒開後以小火熬至剩**1杯**後過濾取湯汁備用。
2. 雞腿洗淨切塊狀，熱水川燙，放入瓦鍋，倒入上述藥汁和**3杯水**，加生薑和紅棗入電鍋蒸熟後加鹽即可。（外鍋水約**2杯**）

- **功效**

益肺定喘，化痰止嗽，適合氣喘或慢性支氣管炎病患，很好的保健藥膳。



009-白玉利水湯

- **材料**

1. 茯苓**3錢**、薏仁**3錢**、澤瀉**2錢**、車錢子**2錢**、紅棗**5粒**
2. 冬瓜**1塊**（約**1斤**）、雞胸肉**2兩**、干貝**3粒**、胡蘿蔔丁**1/2杯**、竹筍丁**1/2杯**、香菇丁**1/2杯**、生薑**2片**
3. 鹽**1茶匙**、米酒**1/2茶匙**

- **作法**

1. 將藥材**1**（紅棗除外）用**2**杯水以小火熬至剩**1**杯過濾取藥汁備用，紅棗去仔切成細塊。
2. 冬瓜和雞胸肉切小丁，干貝熱水泡軟後用手撥成細絲。
3. 取一瓦鍋，放入材料**2**、紅棗和藥汁另加**4**杯的清水，放入電鍋內，外鍋入**1 1/2**杯水，蒸熟後加入鹽、米酒即可。

- **功效**

健脾益氣，利水消腫；適合慢性腎炎或心臟病所引起的水腫者食用。



010-自製龜苓糕

- **材料**

1. 茯苓**3錢**、龜板**3錢**、枸杞**10錢**、生地**5錢**、北茵陳**1錢**、金銀花**1錢**、咸豐草**1錢**、薄荷**1錢**。
2. 冰糖**1大杯**或**11/2杯**，果膠**3大匙**，水**1/2杯**。

- **作法**

1. 將藥材**1.**（薄荷除外）置鍋內，加水**8杯**，燒開後以小火熬至剩**4杯**，放入薄荷，約**10分鐘**後過濾取湯汁備用。
2. 取果膠加水**1/2杯**調勻。
3. 取一鍋子，倒入藥汁和冰糖，糖煮融化後熄火，倒入上之果膠拌勻，倒在模型上，待涼結成凍即可。

- **功效**

益氣養陰，清熱解毒，適合經常熬夜或因工作忙碌容易火氣大者食用。



011-田雞護膚湯

- 材料

1. 東洋參2錢、枸杞3錢、麥冬2錢、白芷3片。
2. 田雞2隻（去皮）
3. 生薑2片，鹽1小匙、九層塔、米酒少許

- 作法

1. 將藥材1.置鍋內，加水2杯，燒開後以小火熬剩1杯備用。
2. 田雞洗淨切數塊，川燙後置鍋內，加入上述藥汁和生薑片再加2杯水，置電鍋蒸熟後加鹽、米酒2滴和九層塔即可。

- 功效

清熱涼血，滋陰補虛，味道清淡甘美，有養顏護膚的功效。



012-紅糟海鰻

- **材料**

1. 人參鬚**3錢**、當歸**1錢**、丹參**1錢**、木香**1錢**。
2. 海鰻**10兩**。
3. 紅糟**3大匙**、糖**1大匙**、鹽**1/2小匙**、米酒**1小匙**、蔥、薑少許。
4. 太白粉**4大匙**、蕃薯粉**4大匙**。

- **作法**

1. 將藥材**1**用**1**杯水以小火煮約**20**分鐘，過濾取藥汁**2**大匙備用。
2. 海鰻洗淨，去鱗和大刺，切成約**3**公分長之小塊，用**3**料拌醃**1**小時。
3. 將**4**料調和，放入海鰻拌勻。
4. 熱油鍋，待油熱放入海鰻，炸熟撈起瀝乾油即可。

- **功效**

養心益氣，活血通絡，適合心力不足，虛羸少氣，倦怠乏力，行走易喘，胸口悶痛等食用。



013-鳳爪花生湯

- **材料**

1. 西洋參**2**錢、川七**2**錢、白芨**2**錢
2. 雞爪**10**支、花生半斤、雞胸骨**1**付、鹽**1**小匙、米酒**1**小匙。

- **作法**

1. 雞胸骨洗淨燙過和上述藥材**1**.置鍋內，加水五杯，燒開後改以小火熬約**30**分鐘，過濾取湯汁備用。
2. 雞爪洗淨去腳尖川燙一下，花生用熱水泡約**1**小時去外膜。
3. 取一鍋，放入雞爪和花生，倒入藥汁再加**2**杯水，開小火煮至花生爛加鹽和米酒即可。

- **功效**

和胃調中，緩急止痛，能促進潰瘍的愈和，適於胃潰瘍和十二指腸潰瘍的病患。



014-養肝海鮮煲

- **材料**

1. 西洋參2錢、白朮2錢、茯苓2錢、甘草1錢、北茵陳2錢。
2. 豆漿3杯、蛤蜊半斤、生干貝6粒、草蝦6隻、金針菇2兩、胡蘿蔔3~4片、清江菜3顆、大白菜1/3顆。
3. 麻油1大匙、生薑2片、蔥1支、鹽2小匙、糖1大匙、冬菜少許

- **作法**

1. 將藥材1.置鍋內，加水2杯，燒開後以小火熬至剩1杯，過濾取湯汁備用。
2. 取一瓦鍋，放入麻油爆香蔥、薑，倒入豆漿和藥汁，先放大白菜煮軟後，再放入蛤蜊、干貝、草蝦、金針菇、胡蘿蔔、清江菜、鹽、糖煮熟，最後再放入冬菜（切細）。

- **功效**

清熱利濕，清肝利膽，適合慢性肝炎及膽囊炎的病患。



015-多子烏雞湯

- **材料**

1. 當歸**2錢**、枸杞子**10錢**、吐絲子**2錢**、覆盆子**2錢**、韭菜子**2錢**、車錢子**2錢**。
2. 烏骨雞一隻約**3斤**
3. 生薑**2片**、米酒**1大匙**、鹽**1小匙**。

- **作法**

1. 將藥材**1.**置鍋內，加水**5碗**，燒開後以小火熬約**30分鐘**後過濾取湯汁備用。
2. 烏骨雞（可切成塊狀）去內臟洗淨川燙入瓦鍋，倒入上述湯汁，放入生薑再加適量水以淹雞為度。
3. 瓦鍋加蓋入電鍋蒸熟後加鹽即可。（外鍋約**2杯水**）

- **功效**

補腎助陽，養血益精，適合男子不孕，性機能減退，腰膝冷痛，小便頻數者食用。



016-炒杜仲腰花

- **材料**

1. 杜仲**2錢**、枸杞**5錢**、當歸**1錢**、黃耆**3錢**。
2. 豬腰子**2個**（約**1斤**）、麻油**2大匙**、薑少許。
3. 糖**2小匙**、鹽**1小匙**、烏醋**2小匙**、米酒**1大匙**、太白粉**2小匙**。

- **作法**

1. 將藥材**1**用**1 1/2**杯水燒開，轉小火熬約**30**分鐘，過濾取**1/2**杯藥汁備用。
2. 豬腰子切開成**2**片，去內之白筋膜，切腰花，每半片切成**6**至**8**小塊，泡水，並頻換水，以去其臭味，待無臭味後熱水川燙一下備用。
3. 熱鍋入麻油，放入薑爆香後，加入藥汁和**3**料，煮滾成糊狀，放入腰花快炒**2~3**下即可。

- **功效**

養血益氣，補肝腎，強筋骨，壯腰膝，適合腰膝常酸痛或產後腰軟無力者食用。



017-杏仁果凍

- **材料**

1. 杏仁**5錢**、枇杷葉**2錢**、川貝母**2錢**、柿霜**3錢**、紅棗**5粒**（去仔）
2. 洋菜**1/4條**、鮮奶**1/2杯**、冰糖**3大匙**、杏仁露**1大匙**

- **作法**

1. 將藥材**1**（柿霜除外）置鍋內加水**2杯**以小火熬至剩**1杯**，過濾取藥汁後加入柿霜拌勻備用。
2. 將洋菜剪碎，加入**4杯水**和上述藥汁把它煮溶化，再加冰糖融化後，過濾加入鮮奶和杏仁露拌勻，倒入小布丁杯中，待涼後使其凝固，倒在盤上即可食用，亦可放入冰箱冷藏。

- **功效**

化痰止咳，適合感冒後期咳嗽不愈時食用。



018-白果仁雞湯

- **材料**

1. 當歸**1**錢、黃耆**3**錢、枸杞**3**錢、紅棗**5**粒（去仔）
2. 雞腿**2**隻、乾白果仁**1**兩
3. 生薑、鹽.....適量

- **作法**

1. 藥材**1**置鍋內，加水**6**碗，燒開後以小火熬約**30**分鐘後過濾取湯汁備用。
2. 白果仁先用水泡軟備用。
3. 雞腿洗淨切塊川燙後入瓦鍋，倒入上述藥汁，放入白果仁再加生薑。
4. 瓦鍋加蓋放入電鍋蒸熟後加鹽即可。（外鍋約**2 1/2**杯水）

- **功效**

健脾益氣，治虛勞諸不足，能夠改善小孩的免疫力，增強呼吸道的抗病能力。

白果一名銀杏，有溫脾益氣，定痰哮喘，縮小便，止帶濁等功效。



019-豆腐蝦仁燴

- 材料

1. 當歸1錢、枸杞5錢、黑芝麻5錢
2. 蝦仁4兩、雞胸骨1付、豆腐1塊、髮菜1錢、胡蘿蔔丁少許
3. 蛋白1/4個、太白粉1小匙、鹽1/4小匙
4. 鹽1/2茶匙、太白粉2小匙、薑少許

- 作法

1. 雞胸骨洗淨川燙後，同藥材1用5杯水以小火熬至剩1 1/2杯，過濾取藥汁備用。
2. 蝦仁去沙腸洗淨，用材料3醃5分鐘後，過熱油備用，髮菜洗淨用水泡軟切細，豆腐切丁。
3. 熱鍋入油3大匙，薑爆香後，放入豆腐、髮菜、胡蘿蔔丁、鹽和藥汁，燜煮約3分鐘，再放入蝦仁拌炒一下，以太白粉勾芡即可。

- 功效

滋肝補腎，填精補髓，能強筋壯骨，預防骨質的流失。



020- 苦瓜排骨湯

- 材料

1. 人參鬚**1錢**、石斛**2錢**、麥冬**2錢**、白朮**2錢**。
2. 豬小排**1斤**、苦瓜**1條**、小魚乾**1兩**。
3. 鹽**1小匙**、薑片少許。

- 作法

1. 將藥材**1**置鍋內，加水**2**杯，燒開後以小火熬至剩**1**杯，過濾取湯汁備用。
2. 豬小排洗淨川燙，小魚乾洗淨用水泡軟，苦瓜切小塊狀。
3. 取一瓦鍋，放入豬小排、小魚乾、苦瓜和薑片，倒入藥汁和清水**4**杯，置電鍋蒸熟加鹽即可。（外鍋約**2 1/2**杯水）

- 功效

清熱降火，適合天氣熱火氣大，疲倦乏力，口乾口渴飲水不止等。



021-西芹干貝

- **材料**

1. 天麻**2錢**、鉤藤**2錢**
2. 生干貝半斤、美國芹菜**3**小支
3. 鹽**1/2**小匙、酒**1/2**小匙、白砂糖**1**小匙、橄欖油**2**大匙
4. 大蒜、生薑、蔥少許、太白粉**1**小匙、香油**1**小匙

- **作法**

1. 藥材**1**置鍋內，加水**1**杯，燒開後以小火熬約剩**1/2**杯，過濾取湯汁備用。
2. 生干貝洗淨，用刀從中央片開成**2**片，芹菜洗淨削去外皮及粗筋切成小塊，水燒開將芹菜和生干貝燙熟備用。
3. 熱鍋入油，放入大蒜、生薑、蔥爆香後，再放入生干貝和西芹及藥汁、鹽、酒、白砂糖稍炒勾芡，淋上香油即可。

- **功效**

涼血平肝風，有降血壓，清血脂的功效。



022-蓮藕湯

- 材料

1. 東洋參**1**錢、白茅根**5**錢。
2. 豬小排**1**斤、蓮藕半斤、乾百合**1**兩。
3. 鹽**1**小匙。

- 作法

1. 將藥材**1**置鍋內，加水**2**杯，燒開後以小火熬至剩**1**杯，過濾取湯汁備用。
2. 豬小排洗淨川燙，蓮藕洗淨去外皮切片，乾百合用水泡軟備用。
3. 取一鍋子，放入豬小排、蓮藕、乾百合，倒入藥汁和清水**5**杯，置瓦斯爐上，煮開後以小火熬約**1**小時，蓮藕爛再加鹽即可。

- 功效

有清熱涼血之功效；適合小孩容易流鼻血或常乾咳不止者食用。



023-粉蒸排骨

- **材料**

1. 丁香粉**1錢**、肉桂粉**1錢**
2. 豬小排半斤、糯米**1/2杯**、白米**1/2杯**
3. 醬油**1大匙**、酒**1大匙**、甜麵醬**1大匙**、糖**1大匙**、油**1大匙**、水**2大匙**

- **作法**

1. 豬小排洗淨切塊川燙，同材料**3**和材料**1**拌勻醃**30分鐘**，糯米和白米敲細或用果汁機打碎。
2. 豬小排沾上碎米後排列在盤子上，置蒸籠上蒸熟即可。

- **功效**

芳香健胃，助消化，適合消化不良，胃酸過多者食用。



024-竹筴湯

- **材料**

1. 當參**2**錢、白朮**2**錢、茯苓**3**錢、甘草**1**錢、紅棗**5**粒（去仔）
2. 雞腿**2**隻、竹筴**1**兩、香菇**5**朵
3. 生薑、鹽.....適量

- **作法**

1. 藥材**1**（紅棗除外）置鍋內，加水**2**杯，燒開後以小火熬至剩**1**杯，過濾取湯汁備用。
2. 竹筴先用水泡軟，再換水泡以去其辛味，後切小段，香菇同樣以水泡軟備用。
3. 雞腿洗淨切塊川燙後入瓦鍋，再放入竹筴、香菇、紅棗、生薑，加入**5**杯水和藥汁，以淹材料為度。
4. 瓦鍋加蓋入電鍋蒸熟後加鹽即可。（外鍋約**2 1/2**杯水）

- **功效**

有健脾益氣之功效，適合體虛氣弱，食慾不振，身體消瘦，免疫力不佳者食用。



025-山藥甜湯

- **材料**
 1. 山藥**2兩**、乾百合**1兩**、乾白木耳**1杯**、龍眼乾**1兩**、紅棗（去仔）**10粒**
 2. 冰糖**3兩**、水**6杯**
- **作法**
 1. 乾百合、山藥、乾白木耳用水泡軟，白木耳泡軟後切碎。
 2. 百合和山藥加水以小火煮軟後再加入白木耳、龍眼乾、紅棗，再煮**5分鐘**最後加入冰糖，待糖溶解熄火即可。
（若用生山藥則切小塊，先煮百合，待百合軟後再放入生山藥、白木耳和龍眼乾）
- **功效**

益氣生血，養陰潤燥，保肺澤肌膚，經常食用能消除疲勞，增強身體抵抗力，預防感冒，適合全家大小食用。



026-金果牛腩堡

- **材料**

1. 鹹橄欖**3**粒
2. 牛腩**1**斤、胡蘿蔔**1**條、大蒜**2**小粒、八角（大茴香）**2**粒、薑片**3**片
3. 醬油**3**大匙、糖**1**大匙、米酒**1**大匙

- **作法**

1. 牛腩洗淨稍燙過，切成小塊狀（約**4**公分長），鹹橄欖用水洗過，去仔切成小片狀，胡蘿蔔切塊狀備用。
2. 鍋熱入油**2**大匙先爆香大蒜和薑片，後入牛腩及米酒稍炒撈起放入砂鍋內，加入胡蘿蔔、八角、醬油、糖和水**5**杯，以小火燜煮**1**小時至牛腩爛即可。

- **功效**

健胃消食，下氣化滯，適合消化不良，食慾不振以及咽喉痰滯易咳嗽者。



027-干貝髮菜燴

- **材料**

1. 當歸1錢、黃精2錢、女貞子2錢、枸杞5錢、桑椹2錢
2. 生干貝10粒、髮菜2錢、生菜半顆
3. 高湯（或罐頭鮮雞湯）1杯、醬油1小匙、糖1/2小匙、油1小匙
4. 米酒1/2小匙、蠔油2小匙、太白粉1/2小匙

- **作法**

1. 將藥材1用1杯水燒開，轉小火熬至剩1/2杯備用。
2. 生干貝洗淨，排放在大碗上；髮菜先用水泡軟，清洗乾淨，瀝乾水份。
3. 將3料煮開後放入髮菜，以小火燜煮至湯汁收乾，撈起放在干貝上淋上米酒，放入電鍋以1/2杯水蒸熟後，取出把湯汁倒在小碗上留著備用。
4. 生菜撕開洗淨，用熱水燙熟，鋪放於大盤子上，然後把蒸熟的干貝和紫菜扣在上面。
5. 將藥汁和蒸干貝的湯汁一起煮滾，加上蠔油和熱油1小匙，以太白粉勾芡淋在干貝髮菜上即可。

- **功效**

補陰血，滋腎陰，適合婦女更年期綜合症，如潮熱盜汗，皮膚乾燥，頭暈目眩，心悸等早衰現象。



028-粉皮黃瓜

- **材料**

1. 茯苓**3錢**、白苳蔻**1錢**
2. 粉皮半斤、小黃瓜**2條**
3. 芝麻醬**2大匙**、醬油**1大匙**、白醋**1/2大匙**、麻油**1大匙**、白糖**1大匙**

- **作法**

1. 將藥材**1**用**1/2**杯水燒開，轉小火熬**10**分鐘取藥汁**1**大匙備用。
2. 粉皮切成寬條狀，用冷開水清洗一下，舖於大盤上，小黃瓜切成絲狀放於粉皮上。
3. 將**3**料、藥汁及**1**大匙開水混合以微火溶解攪拌均勻，待涼後淋在粉皮黃瓜上即可。

- **功效**

健脾利濕，消食導滯，有幫助消化，增進食慾及通利小便的功效。



029-三杯花枝

- 材料

1. 當歸**1錢**、紅花**1錢**、紅棗**5粒**
2. 花枝（或透抽）**3條**（約**1斤重**）
3. 麻油**3大匙**、醬油**2大匙**、米酒**1大匙**、大蒜**10粒**、生薑**10片**、九層塔少許

- 作法

1. 將藥材**1**用**1**杯水燒開，轉小火熬**15**分鐘取藥汁**2**大匙備用。
2. 花枝用水洗淨切成圈狀。
3. 熱鍋入麻油，放入大蒜、生薑片稍爆香後再加入花枝、醬油和藥汁，撈起入瓦鍋，燜煮至花枝熟即可。

- 功效

補血調經，適合婦人月經不順，經來易腹痛者食用。



030-涼拌雞絲

- **材料**

1. 山楂**2錢**、麥芽**2錢**、穀芽**2錢**（三仙）
2. 雞胸肉**6兩**、小黃瓜**2條**
3. 醬油**1大匙**、烏醋**1大匙**、蒜泥**1小匙**、糖**1小匙**、麻油**1大匙**

- **作法**

1. 將藥材**1**用**1**杯水燒開，轉小火煮約**10**分鐘取藥汁**1**大匙備用。
2. 雞胸肉塗上少許鹽放置電鍋內以**1/2**杯水蒸熟，取出待涼後撕成條狀，另外蒸雞肉的雞汁取**1**大匙備用。
3. 小黃瓜洗淨，切小段拍碎，加少許鹽拌備用。
4. 取藥汁**1**大匙，雞汁**1**大匙加**3**料拌勻作成調味醬。
5. 取**1**大盤，小黃瓜瀝乾水份敷於盤上後放上雞胸肉，最後淋上調味醬，食用的時候再拌勻即可。

- **功效**

健脾胃，助消化，適合小孩厭食，食慾不振，消化不良或常腹脹氣者。



031 - 雙筋燴

- **材料**

1. 杜仲**3錢**、六汗**3錢**、枸杞**5錢**
2. 烏參**6兩**、熟蹄筋**2兩**、絞肉**1兩**、熟筍片半支、胡蘿蔔數片，香菇**3**朵切半（去蒂）
3. 醬油**1**大匙、麻油**1**小匙、糖**1**小匙、鹽**1/2**小匙、蔥、薑、米酒少許
4. 太白粉**1/2**大匙、水**1**大匙

- **作法**

1. 將藥材**1**用**2**杯水燒開，轉小火熬至剩**1**杯，取藥汁備用。
2. 烏參去內臟洗淨，同蹄筋以蔥、薑、米酒煮約**3**分鐘去其腥味，漂水待涼後切塊狀。
3. 熱鍋入油**2**大匙，放入蔥、薑爆香加入絞肉稍炒香後加入烏參、蹄筋、熟筍片、胡蘿蔔片和香菇，炒勻加入藥汁、**3**料和水**1**杯，以小火燜煮約**5**分鐘，最後用**4**料勾芡即可。

- **功效**

補肝腎，強筋骨，壯腰膝，適合骨質疏鬆及筋骨常酸痛的人食用。



032-精力韭菜

- **材料**

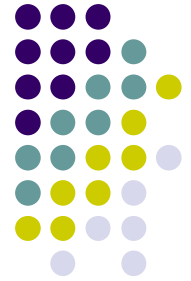
1. 枸杞**5錢**、淫羊藿**1錢**、肉從蓉**2錢**
2. 韭菜**1斤**、柴魚片**60克**
3. 柴魚醬油**3大匙**、香油**1/2小匙**

- **作法**

1. 將藥材**1**用**1**杯水燒開，轉小火熬約**15**分鐘，取**2**大匙備用。
2. 韭菜洗淨，燒開**6**杯水，將韭菜燙熟（約**10**分鐘），撈起瀝乾水份，切小段（約**2**公分長），放置盤上，可放入冰箱冰涼。
3. 將藥汁、柴魚醬油和香油調和淋在韭菜上，後放上柴魚片即可。

- **功效**

補腎益精氣，適合男子腎虛陽事不興，精蟲不足；女子經量少，更年期早衰者食用。



033-人參糙米雞湯

- **材料**

1. 人參鬚**5錢**、當歸**2錢**、枸杞**3錢**、紅棗**10粒**（去仔）
2. 土雞一隻約**2斤**左右、糙米**1/3杯**
3. 生薑、米酒、鹽.....適量

- **作法**

1. 將藥材**1**（枸杞、紅棗除外）置鍋內，加水**6杯**，燒開後以小火熬約**30分**鐘後，過濾取湯汁備用。
2. 土雞去內臟洗淨入瓦鍋，倒入上述湯汁，加枸杞、紅棗、生薑、米酒、鹽再加適量水以淹雞為度。
3. 瓦鍋加蓋入電鍋蒸熟。（外鍋水約**2 1/2杯**）

- **功效**

能大補氣血，適於貧血，疲勞倦怠，面色蒼白，稍活動則心跳快或胸口悶，以及手腳容易冰冷者或做為手術後的調理膳食。



034-花椰干貝

- **材料**

1. 砂參**2錢**、麥冬**2錢**、枸杞**5錢**、佛手乾**1錢**
2. 生干貝半斤、綠色花椰菜**4兩**、胡蘿蔔**10片**、大蒜**1小粒**
3. 麻油**1小匙**、米酒**1小匙**、醬油**1小匙**、太白粉**2小匙**
4. 蠔油**2大匙**、太白粉**2小匙**

- **作法**

1. 將藥材**1**.置鍋內，加水**1 1/2**杯，燒開後改以小火熬約剩**1/2**杯後，過濾取湯汁備用。
2. 生干貝洗淨後，以料**3**醃**10**分鐘，另大蒜切細備用。
3. 燒一鍋熱水，放入生干貝燙**2**分鐘即撈起，再放入花椰菜和胡蘿蔔燙熟。
4. 熱鍋入油**2**大匙大蒜爆香，放入干貝、花椰菜、胡蘿蔔、藥汁和蠔油，稍炒入味後太白粉勾芡即可。

- **功效**

能滋陰養肝，促進肝臟的機能，適合脂肪肝、慢性肝炎等病患。



035-利水鯉魚湯

- **材料**

1. 茯苓**5**錢、紅棗**15**粒（去仔）
2. 鯉魚一尾（約**1**斤左右）、冬瓜半斤、糖**1**小匙、生薑片**6**小片

- **作法**

1. 將藥材**1**放入鍋內，加水**2**杯小火熬至剩**1**杯，過濾取藥汁備用。
2. 鯉魚去腮內臟洗淨，冬瓜去皮切塊狀和生薑一起放入鍋內，加藥汁、糖和水**3**杯，小火煮至魚熟瓜爛即可。

- **功效**

健脾益氣，利水消腫，適合慢性腎炎或心臟衰弱，所引起肢體浮腫者服用。



036-紫米蓮子粥

- 材料

1. 乾蓮子**2兩**、生山藥**4兩**、龍眼乾**5錢**
2. 黑糯米**2杯**、冰糖半斤

- 作法

1. 黑糯米用水洗淨後，同乾蓮子用**12**杯水浸泡**2**小時，生山藥切成小塊狀。
2. 黑糯米和蓮子浸泡後置瓦斯爐上，大火燒開轉小火煮約**1**小時，熄火靜置半小時後，加入山藥和龍眼乾再開小火煮至米爛成粥，加入冰糖融化即可。

- 功效

能健脾開胃，益氣養血，幫助腸胃的消化和吸收，亦能提昇造血機能，是平時的養生藥膳。



037-百合雪蛤湯

- **材料**

1. 東洋參1錢、麥冬1錢、玉竹1錢
2. 蛤士膜2錢、乾百合5錢、紅棗5粒（去仔切細）
3. 冰糖3兩

- **作法**

1. 將藥材1置鍋內，加水1杯，燒開後以小火熬至剩1/2杯後，過濾取湯汁備用。
2. 蛤士膜先用溫水泡軟（約1小時左右）使其膨脹，除去雜質並挑選白淨的，然後再用清水沖淨一次，乾百合也用溫水泡軟，紅棗去子切小塊備用。
3. 取一瓦鍋，放入蛤士膜、百合、紅棗、冰糖，倒入藥汁再加4杯水，放入電鍋蒸熟即可。（外鍋放入2杯水）

- **功效**

清熱益氣，養陰潤肺，有潤燥澤肌膚的功效，適合婦人停經後，皮膚乾燥無光澤者服用。



038-豆豉鯧魚

- 材料

1. 紫蘇葉1錢、豆豉1大匙
2. 中鯧魚1尾
3. 柴魚醬油2大匙、橄欖油1大匙、米酒1大匙、生薑絲和蔥絲少許

- 作法

1. 鯧魚去內臟洗淨，魚2面各劃2道斜紋，抹上鹽置盤上。
2. 魚淋上柴魚醬油、橄欖油、米酒，上面放紫蘇葉、豆豉、生薑絲和蔥絲。
3. 取一蒸鍋，水燒熱後放入魚，大火蒸15至20分鐘待魚熟即可。

- 功效

散寒解表，和胃補中，是小孩感冒胃口不好時的調理膳食。



039-鳳梨排骨湯

- 材料

1. 茯苓2錢、山楂2錢、薏仁5錢、枳實1錢、甘草1錢
2. 豬小排1斤、雞胸骨1付、鳳梨1/4顆、醬冬瓜1小塊（約1兩）、小魚乾少許（約7-8尾）
3. 鹽1小匙、米酒1大匙

- 作法

1. 雞胸骨洗淨川燙過，同藥材1放入鍋內，加水6杯小火熬約40分鐘，過濾取藥汁備用。
2. 豬小排切小塊洗淨川燙，小魚乾用水沖淨，鳳梨、醬冬瓜切小塊，一起放入鍋子，加入藥汁和3杯清水，置瓦斯爐上煮約20分鐘肉熟熄火，加鹽和米酒即可。

- 功效

健脾利濕，導滯消脂，適合高血脂及肥胖者服用。



040-白果雞丁

- **材料**

1. 乾白果**11/2**兩、芡實**3**錢、山藥**2**錢、車前子**2**錢、雞冠花**1**錢
2. 雞胸肉**6**兩
3. 鹽**1/2**小匙、米酒**1**小匙、太白粉**1/2**小匙、水**1**大匙
4. 橄欖油**2**大匙、白糖**2**小匙、鹽**1/2**茶匙、麻油**1**小匙、蔥、生薑少許

- **作法**

1. 將藥材**1**（白果除外）用布袋裝起來，同白果以**4**杯水用小火熬約**1**小時，取出白果浸泡冷水，並過濾出**1/2**杯的藥汁備用。
2. 雞胸肉洗淨切丁，用料**3**醃**10**分鐘。
3. 熱鍋入橄欖油燒熱，加蔥、薑爆香後，續放入雞丁炒熟，再放白果、鹽、糖、麻油稍炒即可盛盤。

- **功效**

清熱滲濕，止帶濁，適合婦人白帶多，陰癢陰痛者食用。



041-茄汁黃魚

- **材料**
 1. 黃耆**3錢**、白朮**2錢**、防風**1錢**、枸杞**3錢**、紅棗**5粒**（去仔）。
 2. 黃魚**1尾**。（約**1斤重**）
 3. 鹽**1小匙**、米酒**1大匙**、蔥、薑少許。
 4. 蕃薯粉**3大匙**、薑絲、蔥絲少許。
 5. 糖**2大匙**、白醋**1大匙**、蕃茄醬**3大匙**、鹽**1/2小匙**、太白粉**1/2大匙**、麻油**1小匙**。
- **作法**
 1. 將藥材**1**用**2**杯水以小火煮至剩**1**杯，過濾取藥汁待涼後倒入材料**5**拌勻備用。
 2. 黃魚洗淨，去背鰭，於兩面魚身每隔**1公分**切薄片並深及魚骨，後用**3**料拌醃半小時，每片魚肉都浸到醃料。
 3. 熱油鍋，將黃魚沾上蕃薯粉放入油鍋炸，炸至酥脆後（約**10分鐘**）撈起瀝乾油置於盤上。
 4. 熱鍋入油**2大匙**，放入薑絲、蔥絲爆香，倒入藥汁煮滾，待藥汁濃稠熄火淋於魚上即可。
- **功效**

健脾補肺，益氣固表，預防感冒，適合體質虛弱容易感冒的人，尤其是有過敏體質的小孩。



042-炸雙仁

- **材料**

1. 松子半杯、核桃仁**1**杯、黑芝麻**1**小匙
2. 白糖半杯、麥芽糖**3**大匙、桂花醬**1**大匙

- **作法**

1. 水煮滾放入松子和核桃仁，煮約**1**分鐘撈起備用。
2. 取一鍋放入**1 1/2**杯水和材料**2**，加熱至糖融化後放入松子和核桃仁，以小火再煮約**1**分鐘後熄火，浸泡約**4**小時，使甜味滲入松子和核桃仁內，後瀝乾水份備用。
3. 熱油鍋，放入松子和核桃仁，以小火炸至金黃色即刻撈起瀝乾油（不要太焦黑），放涼後灑上黑芝麻即可。

- **功效**

補腦益智，強筋健骨，潤燥通腸，適合中老年人因血氣虛虧引起的退化性病，如記性不佳，耳目不明，習慣性便秘，筋骨酸痛等。



043-檸檬雞片

- 材料

1. 山楂**2錢**、麥芽**2錢**、穀芽**2錢**
2. 雞胸肉**6兩**
3. 太白粉**1小匙**、鹽**1/2小匙**、米酒**1小匙**、白胡椒粉少許
4. 白糖**2大匙**、鹽**1/2小匙**、檸檬汁**1大匙**、麻油**1小匙**、太白粉**1小匙**

- 法作

1. 將藥材**1**用**1**杯水以小火熬至剩**1/2**杯過濾取藥汁，待涼後倒入材料**4**拌勻備用。
2. 雞胸肉去皮後切薄片（可放置冷凍櫃冰後再切較好切），後以材料**3**醃**20**分鐘。
3. 油鍋加熱，雞片過油一下備用。
4. 熱鍋入油**2**大匙，蔥爆香，放入雞片稍炒，倒入藥汁煮滾，待汁濃稠熄火盛盤上即可。

- 功效

健脾開胃，幫助消化；適合於消化不良常腹脹氣及厭食者。



044-枸杞山藥雞湯

- 材料

1. 西洋蔘2錢、黃耆3錢、枸杞3錢、紅棗5粒（去仔）。
2. 雞腿2支、生山藥半斤。
3. 鹽、米酒、生薑少許。

- 作法

1. 將藥材1（枸杞除外）置鍋內，加水2杯，燒開後以小火熬至剩1杯過濾取湯汁備用。
2. 雞腿洗淨切小塊後川燙置鍋內，加入上述藥汁、生薑2片和水4杯燒開，以小火熬約15分鐘，加入生山藥（切塊）、枸杞、米酒2大匙再煮約10分鐘加鹽即可。

- 功效

滋陰補腎，清熱生津，適合糖尿病患者，病後食慾不振，口乾舌燥者及經常熬夜虛火盛易疲倦者食用。



045-百合銀杏湯

- 材料

1. 乾白果**1**杯、乾百合**1**杯、紅棗**5**粒（去仔切碎）
2. 冰糖**2**杯、清水**5**杯

- 作法

1. 將乾白果、乾百合先用水泡軟備用。（多換幾次水，泡去其酸澀味）
2. 取一鍋子加**5**杯水，放入白果、百合和紅棗，開小火煮至白果和百合軟後，加入冰糖溶化後熄火即可。

- 功效

潤肺止咳，去痰平喘，適合久咳不愈者食用。



046-蛤蜊鱸魚湯

- **材料**
 1. 當歸**1錢**、枸杞**3錢**、紅棗**5粒**（去子）
 2. 蛤蜊**4兩**、鱸魚**1尾**（約**1斤**）
 3. 薑絲、米酒、鹽少許
- **作法**
 1. 蛤蜊吐沙後洗淨，鱸魚洗淨切塊開水川燙一下即可。
 2. 將藥材**1.**置鍋內，加水**5杯**，水燒開後放入魚塊煮約**10分**，加蛤蜊、薑絲、米酒、鹽，煮至蛤蜊開口即可。
- **功效**

能養血益氣，補虛保健，味道清甜適合病後或產後調理藥膳。



047-醬爆雞丁

- **材料**

1. 熟地**2錢**、黃精**3錢**、枸杞**2錢**（代醬油用）、鹽**2小匙**
2. 雞胸肉**6兩**、小黃瓜**1條**
3. 大蒜**3粒**、蔥**1支**、太白粉**2小匙**、米酒少許、白糖**2小匙**、甜麵醬**1大匙**、麻油**1小匙**

- **作法**

1. 將藥材**1**用**2**杯水以小火熬至剩**1**杯過濾取藥汁，加鹽拌勻備用。
2. 雞胸肉去皮後切丁，加藥汁**1**大匙和太白粉、米酒醃**20**分鐘，小黃瓜洗乾淨切小丁。
3. 取一小碗，加藥汁**3**大匙、白糖、甜麵醬、麻油拌勻成醬汁備用。
4. 油鍋加熱，雞丁過油一下備用。
5. 熱鍋入油**2**大匙，蔥、蒜爆香，倒入醬汁稍炒香，放入雞丁和小黃瓜大火炒勻即可。

- **功效**

熟地、黃精、枸杞熬汁來替代醬油，又有補腎養血的效用。



048-木瓜豐胸湯

- 材料

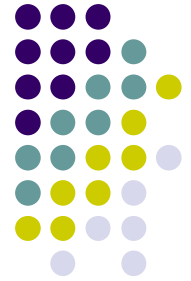
1. 西洋參2錢、白朮3錢、伏苓3錢、炙甘草2錢（以上為四君子湯）、葛根3錢、通草1錢、枸杞5錢、紅棗5粒、大茴1粒。
2. 豬腳1支（約1斤）、青木瓜1個、花生2兩、鹽1小匙、米酒1小匙、薑片少許。

- 作法

1. 將藥材1置鍋內，加水3杯，燒開後改以小火熬至剩1杯，過濾取湯汁備用。
2. 豬腳切塊洗淨川燙一下，並用熱油炸約5分鐘瀝乾油，花生用熱水泡約1小時去外膜，青木瓜削去外皮切塊狀。
3. 取一鍋，放入豬腳、花生和青木瓜，倒入藥汁再加6杯水，開小火煮至豬腳和花生爛加鹽和米酒即可。

- 功效

能調補氣血，健胸豐乳。



049-益智湯

- **材料**

1. 東洋蓼**1錢**、當歸**1錢**、川芎**5分**、黃精**2錢**、谷精子**2錢**、枸杞**5錢**。
2. 雞腿**2支**。
3. 鹽、米酒、生薑少許。

- **作法**

1. 藥材**1**（枸杞除外）置鍋內，加水**2**杯，燒開後以小火熬至剩**1**杯，過濾取湯汁備用。
2. 雞腿洗淨切塊川燙後入瓦鍋，再放入枸杞、生薑、米酒少許，加入**5**杯水和藥汁，以淹材料為度。
3. 瓦鍋加蓋入電鍋蒸熟後加鹽即可。（外鍋約**2 1/2**杯水）

- **功效**

能補腦益智，背書不容易疲倦，適合自覺記憶不佳的人或考試前多食用。



050-松子芝麻糊

- 材料

1. 松子半杯、黑芝麻粉1杯
2. 白糖1杯、糯米粉半杯、鮮奶1杯

- 作法

1. 將藥材1用小烤箱各烤5分鐘，待涼備用。（松子和芝麻烤過會更芳香）
2. 松子放涼後倒入果汁機內，加入1杯水，打至極細過濾去粗粒。
3. 取一鍋放入4杯水，倒入松子和黑芝麻粉，加熱至燒開後放入糖，以小火煮至糖融化，糯米粉用鮮奶拌勻，慢慢加入鍋中，勾芡後即可熄火。

- 功效

強筋健骨，潤燥通腸，適合中老年人因血氣虛弱引起的習慣性便秘，筋骨酸痛等。



051 - 養生鮮魚湯

- 材料

1. 黃耆**2錢**、當歸**1錢**、枸杞**3錢**、紅棗**3粒**（去子）
2. 冷凍鯛魚片**2片**、雞胸骨**1付**
3. 生薑、鹽、蔥花-----少許

- 作法

1. 將雞胸骨洗淨燙過，和藥材**1**（枸杞、紅棗除外）置鍋內，加水**5碗**，燒開後以小火熬約**40分**後過濾取湯汁備用。
2. 鯛魚洗淨後切成小條狀，置鍋內放入上述湯汁加適量的水及生薑片、枸杞和紅棗，放瓦斯爐上煮，魚熟去泡沫加鹽、蔥花少許即成。

- 功效

養血益氣，增強體力，消除疲勞，有改善虛弱的體質的功效。



052-燒酒雞湯

- 材料

1. 黨參3錢、當歸2錢、川芎1錢、枸杞5錢、桂枝1錢、大茴2粒、黑棗5粒
2. 土雞一隻（約3斤左右）
3. 米酒3瓶、生薑3片、鹽適量

- 作法

1. 土雞去內臟洗淨切小塊，熱水川燙後置鍋內，放入藥材1、生薑3片、米酒和鹽。
2. 鍋子不加蓋放瓦斯爐上開大火，水滾後轉中火，煮至雞肉熟（約20分鐘），可點火讓酒精燃燒以降低酒的濃度。

- 功效

能調暢血氣，溫通血脈，適合天冷手腳冰冷者或禦寒食用。



053-紅燒烏參

- **材料**

1. 杜仲**2錢**、天麻**1錢**、白芍**1錢**、黑芝麻**2錢**。
2. 烏參半斤、黑木耳**2朵**、熟筍**1支**、熟胡蘿蔔及碗豆莢少許。
3. 高湯**2杯**、蔥、生薑、米酒、醬油、麻油、鹽、糖。
4. 水**1大匙**、太白粉**3/4匙**。

- **作法**

1. 將上述藥材置鍋內，入高湯**2杯**，以小火熬至剩約**3/4杯**即熄火備用。
2. 烏參去內臟洗淨以蔥、薑、米酒、水煮約**2分鐘**去腥味，待涼切塊，另黑木耳、熟筍、熟胡蘿蔔切片備用。
3. 熱鍋入油**1.5匙**，入少許蔥、薑爆香後，入烏參、黑木耳、竹筍、熟胡蘿蔔片炒勻、加入上述藥湯汁及醬油**1大匙**，麻油**1小匙**，鹽、糖各**1/2小匙**，以小火煮約**5分鐘**，最後入碗豆莢稍炒，以太白粉水勾芡即可。

- **功效**

能平肝補腎，養陰潤燥，適合動脈硬化或筋骨老化易酸痛者食用。



054-補血當歸鴨

- **材料**

1. 當歸**5錢**、熟地**3錢**、川芎**1錢**、白芍**2錢**、黨參**2錢**、黃耆**2錢**、枸杞**5錢**、桂枝**1錢**
2. 鴨一隻（約**3斤**）
3. 老薑**1大塊**、米酒**1瓶**、鹽各少許

- **作法**

1. 將藥材**1**置鍋內，加水**5**杯，燒開後以小火熬約**40**分鐘後過濾取藥汁備用。
2. 鴨去內臟洗淨（可整隻或切成塊狀）入瓦鍋，倒入上述藥汁，加入老薑、米酒再加適量水以淹過鴨為宜。
3. 瓦鍋加蓋放入電鍋，外鍋加水**3**杯，蒸熟後加鹽即可。

- **功效**

能調補氣血，適合貧血病患，面色萎黃，精神不振，冬天手腳容易冰冷者食用，大人小孩皆適宜。



055-韭菜墨魚

- 材料

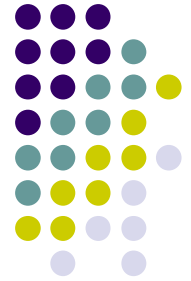
1. 當歸**1**錢、香付**1**錢、枸杞**3**錢。
2. 墨魚身半斤、韭菜**4**兩。
3. 生薑絲少許、米酒**1**大匙、鹽**1 1/2**小匙、橄欖油**3**大匙。

- 作法

1. 將上述藥材置鍋內，加入水**2**杯，以小火熬至剩約**1**杯過濾備用。
2. 墨魚洗淨兩面切花後切成小塊狀，韭菜洗乾淨切小段。
3. 熱鍋入油**3**大匙，生薑爆香後，放入墨魚炒熟後，加入韭菜、藥汁、酒燜煮約**1**分鐘，加鹽稍炒即可熄火盛盤上。

- 功效

有補血通經之功效，適合婦人卵巢功能不良，月經週期不規則者食用。



056-山藥蝦捲

- **材料**

1. 羊藿**3**錢、生山藥半斤。
2. 蝦仁**6**兩、荸薺**2**兩、豆腐皮**3**大張。
3. 薑泥、米酒、鹽、糖、太白粉個**1**小匙。

- **作法**

1. 羊藿用水**2**杯，大火燒開後用小火熬約**30**分鐘，待涼取**1**大匙備用，生山藥切細長段如一般蝦捲的長度，切**12**條放入鹽水中備用。
2. 荸薺拍碎後用乾砂布濾乾水份，同蝦仁一起剁碎，放入一小鍋加入材料**3**和藥汁**1**大匙，用手拌勻。
3. 豆腐皮每張切成**4**小張，取一小張豆腐皮置桌上，取**1**大匙蝦仁攤平於豆腐皮上，中央放一根山藥後把它捲成蝦捲狀，開口可沾麵粉糊黏上，防止散開。
4. 熱鍋入油**3**大杯，油熱後放入山藥蝦捲，開中火炸至蝦肉熟即可盛盤上。

- **功效**

補腎興陽事；適合精神虛弱，腰膝酸軟無力，性機能減退者食用。



057-開胃雞片

- **材料**
 1. 黃耆3錢、黨蔘2錢、山楂2錢、麥芽2錢、穀芽2錢
 2. 雞胸肉6兩
 3. 蛋黃2個、太白粉6大匙、玉米粉2大匙（炸粉）
 4. 白糖3大匙、鹽1/2茶匙、白醋1茶匙、麻油1茶匙、太白粉1茶匙（調味醬）
- **作法**
 1. 將藥材1用2杯水以小火熬至剩1杯過濾取藥汁備用。
 2. 雞胸肉去皮後切薄片（可放置冷凍櫃冰後再切較好切）、後以鹽、米酒、白胡椒粉少許醃20分鐘。
 3. 蛋黃打散，以醃過雞肉沾蛋黃後再沾炸粉，入油鍋以小火炸約50秒肉熟撈起，油鍋再以大火燒熱，再投入雞片炸20秒讓其表皮酥撈起置盤上。
 4. 調味醬製作：熱鍋入油1大匙，油熱入材料4和藥汁，待汁濃稠時淋上少許熱油後，將調味醬淋在雞片上，趁熱食用。
- **功效**

健脾開胃，幫助消化；適合於小兒消化不良常腹脹氣及小兒厭食者，或大人不思飲食者。



058-茅根甜藕

- 材料

1. 白茅根**2**錢、東洋參**1**錢、地骨皮**1**錢、蓮子**1**兩
2. 蓮藕半斤、濕白木耳**1**杯、冰糖**1**杯

- 作法

1. 將藥材**1**（蓮子除外）用**2**杯水以小火熬至剩**1**杯過濾取藥汁備用，另蓮子以水泡軟。
2. 蓮藕洗淨切片，白木耳稍切碎，同蓮子置鍋內，加入藥汁及**3**杯水，置瓦斯爐上用小火煮至蓮藕和蓮子爛後加冰糖，待冰糖融化即可。

- 功效

清熱涼血；適合小孩有過敏性鼻炎容易流鼻血者食用。



059-腐皮銀芽捲

- **材料**

1. 茯苓**3錢**、薏仁**5錢**
2. 腐皮**3大張**、綠豆芽約**12兩**
3. 芝麻醬**1大匙**、柴魚醬油**1大匙**、白糖**1大匙**、鹽**1/2茶匙**、白醋**1茶匙**、麻油**2茶匙**、白芝麻**1茶匙**

- **作法**

1. 將藥材**1**用**1**杯水以小火熬至剩**1/2**杯過濾取藥汁，趁熱調芝麻醬，融化後加入柴魚醬油、糖、鹽、白醋、麻油即成醬汁備用。
2. 燒一鍋水（約**10**杯水），燒開後放入綠豆芽及**1**茶匙鹽，約**10**秒鐘即刻撈起沖涼水，並用手壓乾水份，分成**3**份備用。
3. 取腐皮**3**大張，分別包上綠豆芽，包緊後開口以麵糊黏上防止其鬆開，後入油鍋將腐皮炸至酥即可，切數段至盤上。（綠豆芽應順絲排列，勿相交雜）
4. 淋上醬汁，灑上白芝麻即成。

- **功效**

健脾除濕，清熱利尿；適合於小便不利，腳氣水腫，體濕身重者食用。



060-豉汁排骨

- **材料**

1. 當歸1錢、熟地2錢、黃精3錢（代醬油用）、枸杞2錢
2. 小排骨半斤、濕豆豉2大匙
3. 大蒜屑2大匙、太白粉1大匙、白糖1茶匙、鹽1茶匙、米酒少許

- **作法**

1. 將藥材當歸、熟地、黃精用1杯水以小火熬至剩1/4杯（約2大匙）過濾取藥汁，取代醬油用。
2. 小排骨切小塊，用太白粉拌勻備用。
3. 豆豉稍切碎，鍋熱入油1大匙，放入豆豉炒香，加入米酒少許爆香，放入藥汁、鹽、糖略炒熄火，加入小排骨略拌勻後置盤上。
4. 將大蒜屑淋在排骨上，入蒸鍋（先燒滾水）以大火蒸20分鐘，取出灑上枸杞即可。

- **功效**

補血，健脾胃，除了開胃增進食慾外，以當歸、熟地、黃精熬汁來替代醬油，又有補血的效用。



061-情趣蝦仁

- **材料**

1. 附子片**1錢**、羊覆**1錢**、韭菜子**2錢**、冬蟲夏草**1錢**、枸杞**3錢**
2. 大草蝦**12支**
3. 高湯**1杯**、太白粉**2茶匙**、鹽**1/2茶匙**

- **作法**

1. 將藥材**1**用**1**杯水以小火熬至剩**1/2**杯過濾取藥汁備用。
2. 大草蝦去頭殼，背部切一刀至尾部，去腸筋後，以蔥、薑、鹽、酒醃**5**分鐘後排列於盤中，以大火蒸**5**分鐘至熟。
3. 取一鍋放入高湯和藥汁加鹽調味燒滾以太白粉勾芡，淋在蝦仁上即可。

- **功效**

補腎助陽；適合性機能減退者食用。



062-安神冬瓜湯

- **材料**

1. 東洋蓼1錢、棗仁2錢、浮小麥3錢、甘草1錢、紅棗10粒
2. 冬瓜1塊（約1斤）、雞胸肉3兩、胡蘿蔔丁1/2杯、竹筍丁1/2杯、香菇丁1/2杯、濕白木耳1杯、干貝1粒、生薑2片
3. 鹽2茶匙、米酒1/2茶匙

- **作法**

1. 將藥材1用2杯水以小火熬至剩1杯過濾取藥汁備用。
2. 冬瓜和雞胸肉切小丁，白木耳稍切碎，干貝泡軟後用手撥成細絲。
3. 取一瓦鍋，放入材料2和藥汁另加4杯的清水，放入電鍋內，外鍋入1杯水，蒸熟後加入鹽、米酒即可。

- **功效**

寧心安神，清熱除煩；適合煩躁失眠，心煩，健忘，神經衰弱及更年期鬱悶等食用。



063-涼拌綠筍

- **材料**

1. 洛神花**2**錢、菊花**1**錢、薄荷**1**錢、山楂**1**錢
2. 竹筍**3**支，大蘆筍**6**兩
3. 白沙拉醬**1**杯

- **作法**

1. 將藥材**1**用**1**杯水以小火熬至剩**1/2**杯過濾取藥汁備用。
2. 竹筍以熱水煮熟後，撥去外皮切片，大蘆筍切去硬梗留下上部較軟的部份以熱水川燙一下，同竹筍排於盤中。
3. 取藥汁同白沙拉醬拌勻，淋於筍上即可。

- **功效**

消暑清熱，解毒通便，開胃助食；適合夏季火氣大，口乾舌燥，便秘，皮膚炎，食慾不振時食用。



064-養血鱸魚湯

- 材料

1. 參鬚3錢、黃耆5錢、當歸1錢、枸杞3錢、紅棗5粒。
2. 鱸魚1尾、豬大骨半斤
3. 生薑、鹽、蔥花、米酒-----少許

- 作法

1. 將豬大骨燙過洗淨，和藥材參鬚、黃耆、當歸置鍋內，加水6碗，燒開後以小火熬約40分後過濾取湯汁備用。
2. 鱸魚鰓即內臟洗淨切二段，置鍋內放入上述湯汁加適量的水即生薑片和枸杞、紅棗（打扁去子），放瓦斯爐煮，魚熟去泡沫加鹽、蔥花及米酒少許即成。

- 功效

能養血益氣，補虛保健，很適合病後及產後體弱的人食用。



065-蔘仲烏參燴

- **材料**

1. 東洋蔘**2錢**、杜仲**2錢**、山藥**3錢**、天麻**1錢**、山查**2錢**。
2. 烏參半斤、黑木耳**2朵**、熟筍**1支**、熟胡蘿蔔及碗豆莢少許。
3. 高湯**2杯**、蔥、生薑、米酒、醬油、麻油、鹽、糖。
4. 水**1大匙**、太白粉**3/4匙**。

- **作法**

1. 將上述藥材置鍋內，入高湯**2杯**，以小火熬至剩約**3/4杯**即熄火備用。
2. 烏參去內臟洗淨以蔥、薑、米酒、水煮約**2分鐘**去腥味，待涼切塊，另黑木耳、熟筍、熟胡蘿蔔切片備用。
3. 熱鍋入油**1.5匙**，入少許蔥、薑爆香後，入烏參、黑木耳、竹筍、熟胡蘿蔔片炒勻、加入上述藥湯汁及醬油**1大匙**，麻油**1小匙**，鹽、糖各**1/2小匙**，以小火煮約**5分鐘**，最後入碗豆莢稍炒，以太白粉水勾芡即可。

- **功效**

能平肝補腎，養陰潤燥，有軟化血管作用，適合高血壓，高膽固醇，動脈硬化者食用，有習慣性便秘者亦有幫助。



066-藥補羊肉爐

- **材料**

1. 當歸2錢、黃耆3錢、黨參3錢、熟地3錢、川芎2錢、枸杞3錢、桂支2錢、廣皮1錢、六汗2錢、木瓜1錢、桂圓肉2錢、大茴香2粒。
2. 帶骨羊肉2斤、豬大骨半斤。
3. 黑麻油、生薑、米酒、鹽少許。

- **作法**

1. 將豬大骨燙過洗淨，和上述藥材除枸杞外置鍋內，加水10碗，燒開後以小火熬約40分後過濾取湯汁備用。
2. 帶骨羊肉洗淨燙過備用。
3. 熱鍋入麻油2大匙，放入生薑爆香後，加入羊肉拌炒撈起放入鍋內，加上述湯汁及枸杞、米酒1大杯和水醃肉些許，後置瓦斯爐上煮，肉爛加鹽即可。

- **功效**

能大補氣血，填髓養筋，適合血氣不足，病後體虛及腰酸膝痛者服用。對於更年期怕冷怕熱，全身筋骨酸痛及小孩發育期，促進發育增高有功效。



067-山藥牛肉湯

- **材料**

1. 西洋蔘2錢、黃耆3錢、茯苓3錢、麥冬3錢、天冬1錢、玉竹2錢。
2. 枸杞3錢、欠實1兩。（另包備用）
3. 牛腩1斤、生山藥半斤。
4. 鹽、味精少許。

- **作法**

1. 將藥材1置鍋內，加水5碗，燒開後以小火熬約40分後過濾取湯汁備用，另欠實以水泡軟備用。
2. 牛腩洗淨燙過切小塊置鍋內，加入生山藥（切塊）、枸杞、欠實及上述湯汁，置瓦斯爐上煮，肉爛加鹽和味精少許即可。

- **功效**

滋陰補腎，清熱生津，適合糖尿病者，病後食慾不振，口乾舌燥者及常熬夜虛火盛易疲倦者食用。



068-三仁鱈魚

- **材料**

1. 核桃仁**5錢**、松子仁**5錢**、南杏仁**3錢**
2. 鱈魚**1片**
3. 生薑、米酒、蔥花、大蒜、糖、柴魚醬油

- **作法**

1. 鱈魚洗淨置盤上、淋米酒少許，生薑**2片**，大火蒸**10分鐘**。
2. 鍋熱入油**2大匙**，蔥、蒜切細暴香後，加入藥材**1**，加糖**2小匙**以小火炒香起鍋。
3. 魚蒸好後倒掉水份，把炒好的三仁鋪在魚肉上，淋上數滴的柴魚醬油即成。

- **功效**

能滋補肝腎，潤燥滑腸，很適合年長者或婦人因血虛所引起的習慣性便秘。



069-四神豬肚湯

- **材料**

1. 山藥、茯苓、蓮子、欠實、薏仁各**5錢**
2. 豬肚**1個**
3. 鹽少許、當歸酒（當歸**3錢**塞入**1瓶**米酒內）

- **作法**

1. 豬肚用麵粉和鹽清洗乾淨並用熱水燙過，同藥材**1.**一起置鍋內，加水**10**杯，小火煮約**2**小時，撈起豬肚切小塊放回鍋內再煮**10**分鐘，加鹽調味即可。（若喜食較爛者可多煮一段時間，另外藥材**1.**亦可先用水泡軟再煮）
2. 食用時再淋上數滴的當歸酒則更香醇。

- **功效**

能健脾開胃，幫助消化，適合消化不良，腹脹厭食，對於小兒的食慾不振是最佳的膳食。



070-陳皮牛肉

- 材料

1. 陳皮**3錢**、桂皮**2錢**
2. 沙朗牛肉**1塊**（約**1斤**），生薑絲少許
3. 蕃茄醬、蠔油、果糖各**1大匙**，黑醋**1小匙**，黑胡椒粉少許

- 作法

1. 取鍋放入**1藥材**，入**5杯水**，大火燒開後以小火熬**10分鐘**，後放入牛肉煮**5分鐘**熄火繼續悶**10分鐘**，取出肉放入冰水中。
2. 待涼切片置盤上，放上薑絲。
3. 沾醬製作-----取上述燙肉之湯汁**2大匙**，燒滾後入**3料**，待湯汁濃稠後熄火。

- 功效

陳皮、桂皮芳香健脾，除了增進食慾外，還有幫助消化的作用。



071-田雞清湯

- 材料

1. 東洋蓼2錢、白茅根2錢
2. 田雞2隻
3. 生薑1片，鹽、九層塔少許

- 作法

1. 將藥材1.置鍋內，加水2杯，燒開後以小火熬剩1杯備用。
2. 田雞洗淨切數塊置鍋內，加入上述湯汁和生薑片再加一杯水，置電鍋蒸熟後加鹽和九層塔即可。

- 功效

清熱涼血，滋陰補虛，適合初夏容易發生皮膚病變的季節食用，味道清淡甘美亦能增加食慾。



072-荷葉包

- **材料**

1. 白朮**2**錢、枳殼、陳皮、砂仁、丁香各**1**錢
2. 荷葉**2**張、糯米**1**斤、臘肉（或叉燒肉）**5**兩、香菇**5**朵、紅蔥頭**7**粒
3. 油**3**大匙、醬油**3**大匙、味精、胡椒各**1/2**小匙、鹽**1**小匙、水

- **作法**

1. 將藥材**1**以水**2**杯小火熬剩**1**杯備用。
2. 荷葉洗淨用水泡軟，糯米洗淨用水泡**4**小時，肉及香菇切丁，紅蔥頭切細。
3. 燒熱油**3**大匙後爆香紅蔥頭，後放入香菇、肉稍炒再放入糯米、醬油、味精、胡椒、鹽炒香備用。
4. 取一個鍋子鋪上荷葉後，將炒香的糯米放入藥汁攪拌均勻後倒入荷葉上，上面再蓋上一片荷葉，放入電鍋內，外鍋用**1**杯水蒸熟即可。

- **功效**

能芳香健脾，消食化積，此藥膳有清香開胃和除煩悶的作用，很適合夏季天氣熱不思飲食，或腹脹不消時食用。



073-珠玉三寶粥

- **材料**
山藥**2**兩、薏仁**2**杯、柿霜末**5**錢
- **作法**
 1. 山藥、薏仁先用水泡軟
 2. 取山藥用果汁機打碎後，和薏仁一起放入鍋內，加水**6**杯以小火煮爛。
 3. 再加入柿霜末拌勻即可。
- **功效**
能健脾養肺，取土生金之意，有祛痰止咳功效，很適合胃口不佳，虛勞咳嗽的人服用。
(此為民國初年名醫張錫純的名方)



074-酸味西芹

- **材料**

1. 山楂**3錢**、杜仲**2錢**
2. 美國芹菜**3支**、茼蒿塊**2兩**、海蜇頭**2個**
3. 大蒜**5顆**、生薑**3片**、橄欖油**1大匙**
4. 白醋**1大匙**、醬油**1大匙**、蠔油**1大匙**、白砂糖**1茶匙**、香油**2茶匙**

- **作法**

1. 海蜇頭泡水**2-3**小時多搓及換水洗去鹽分後成小塊，芹菜洗淨削去外皮及粗筋同茼蒿切成小塊，水燒開將芹菜和茼蒿燙熟，熄火後放進海蜇頭稍川燙即刻撈起，一起同橄欖油拌勻，置盤上待涼放冰箱備用。

2. 淋醬製作：將藥材**1.**用**1**杯水以小火熬剩**1/3**杯，後放入**4.**料及大蒜、生薑（切細）攪拌均勻，食用時則淋在西芹上即成。

- **功效**

能涼血平肝，消脂化瘀，有降血壓，降血脂肪，通便，減肥等功效。



075-雙冬蛤蜊湯

- 材料

1. 麥冬**3錢**、天冬**3錢**、紅棗（去子）
2. 綠竹筍**2支**、蛤蜊半斤
3. 生薑**2片**、鹽少許

- 作法

1. 將藥材**1.**置鍋內，加水**2**杯，燒開後以小火熬約**20**分後過濾取湯汁備用。
2. 綠竹筍處理後切片，蛤蜊吐沙後洗淨一起置鍋內，放入上述湯汁後再加**3**杯的水和生薑片，放電鍋內蒸熟即成。
3. 加鹽少許調味。

- 功效

能養陰清熱，潤腸通便，適合老年人虛熱便秘。



076-冬蟲保眼湯

- **材料**

1. 枸杞**5錢**、冬蟲夏草**1錢**、西洋參**1錢**、谷精子**2錢**、川芎**2片**、紅棗**5粒**（去仔）
2. 生鮑魚二粒（小粒的就可以，約**3兩重**）、雞腿**1支**
3. 鹽.....少許

- **作法**

1. 將藥材**1**（枸杞、紅棗除外）置鍋內，加水**5杯**，燒開後改以小火熬約**30分鐘**後過濾取湯汁備用（約剩**3杯**）。
2. 生鮑魚刷洗乾淨切成薄片，雞腿切塊狀熱水川燙，一起放入小瓦鍋內，倒入上述藥汁再加**1杯水**，放入枸杞和紅棗。
3. 瓦鍋加蓋入電鍋，外鍋以**2杯水**蒸熟後加入鹽即可。

- **功效**

能滋補肝腎，明目養身，適合小孩假性近視及視力的保健。



077-鮑魚粥

- **材料**
 1. 枸杞**5**錢
 2. 罐頭鮑魚**1**粒、雞胸肉**1**兩、白糯米**1/2**杯、白米**1/2**杯
 3. 白糖**1**小匙、鹽**2**小匙、太白粉少許
- **作法**
 1. 糯米和白米用水洗淨後，用**6**杯水浸泡**1**小時。
 2. 鮑魚切成細丁，雞胸肉剁細用少許鹽和太白粉拌勻備用，米浸泡後放入鮑魚置瓦斯爐上，大火燒開轉小火煮約**1**小時後，加入枸杞、雞胸肉、糖、和鹽再煮約**20**分鐘肉熟即可。
- **功效**

保肝明目，小孩的保眼藥膳。



078-清蒸石斑

- **材料**

1. 西洋參1錢、麥冬2錢、五味子1錢、丹參1錢。
2. 石斑魚1尾（約1斤左右）、蔥、薑少許。
3. 油2大匙、米酒1小匙、醬油1大匙、白胡椒粉1/2小匙、太白粉少許。

- **作法**

1. 將藥材1置鍋內，加水1杯，水燒開後以小火熬約15分後，剩1/2杯過濾取湯汁備用。
2. 魚去鰓及內臟洗淨，置盤上放入生薑片數片，蒸鍋大火燒開水，放入石斑魚，大火蒸約15分鐘，魚熟倒去油水和薑片，上面灑上一些蔥絲和薑絲。
3. 熱鍋入油2大匙，蔥爆香，放入藥汁、米酒、醬油、白胡椒粉，燒開後勾芡淋在魚上即可。

- **功效**

能養心益氣，生津止渴，有消除疲勞，振奮精神，寧心安神，增強記憶的功效，所以亦很適合考生食用。



079-蕃茄排骨湯

- 材料

1. 石斛**2**錢、竹葉**1**錢、白朮**2**錢、通草**1**錢、甘草一錢。
2. 豬小排**1**斤、蕃茄**2**粒。
3. 鹽**1**小匙、蔥段少許。

- 作法

1. 將藥材**1**置鍋內，加水**2**杯，燒開後以小火熬至剩**1**杯，過濾取湯汁備用。
2. 豬小排洗淨川燙，蕃茄切塊。
3. 熱鍋放入油**1**大匙，蔥爆香，放入豬小排和蕃茄稍炒一下，倒入藥汁和清水**4**杯，水燒開待肉熟加上鹽即可。（用電鍋蒸亦可）

- 功效

清熱降火，養陰潤燥，適合習慣性嘴破或喜歡熬夜火氣大的人食用。



080-保肺馬拉膏

- **材料**
 1. 西洋參**2錢**、胡桃仁**3錢**、枸杞子**3錢**、杏仁**3錢**。
 2. 馬拉膏調理包**1包**、雞蛋**2個**、沙拉油**1大匙**。
- **作法**
 1. 將藥材**1**置鍋內，加水**1 1/2**杯，水燒開後以小火熬約剩**1/2**杯，過濾取湯汁備用。
 2. 將馬拉膏調理粉倒入一攪拌鍋內，再放入藥汁、雞蛋和沙拉油，然後一起攪拌均勻，最後倒於蒸盤上。
 3. 取一蒸鍋將水燒開，放入蒸盤用大火蒸約**25**分鐘即可。
- **功效**

有補肺益腎，止咳定喘之功效，適合身體虛弱久咳久嗽的病患。



081-金針雞湯

- **材料**

1. 當歸**2錢**、黃耆**3錢**、枸杞**3錢**、丹參**2錢**。
2. 土雞一隻約**3斤**左右、乾金針**11/2兩**、生薑**3片**、米酒**1大匙**、鹽**2小匙**。

- **作法**

1. 將藥材**1**置鍋內，加水**3杯**，燒開後以小火熬至剩**1杯**，過濾取湯汁備用。
2. 雞去內臟洗淨切塊川燙，金針用水泡軟後打結，一起入瓦鍋，倒入上述藥汁，再加生薑、米酒、鹽和適量水以淹雞塊為度。
3. 瓦鍋加蓋放入電鍋蒸熟即可（外鍋約**11/2杯水**）。

- **功效**

補血健身，適合各種貧血的病患，以及貧血所引起的身體虛弱，頭暈，心悸，失眠，習慣性便秘等病症。



082-肉桂蝦仁

- **材料**

1. 肉桂粉**1**錢、甘草**2**錢。
2. 大草蝦**10**尾。
3. 米酒**1**小匙、太白粉**1**大匙、鹽**1/3**小匙、蛋白**1/2**個（以上為醃蝦仁的料）。
4. 玉米粉**1/2**杯、白糖**3**大匙。

- **作法**

1. 將甘草用**1/2**杯熱水沖泡備用。
2. 大草蝦洗淨去頭殼，背部切一刀至尾部，去腸筋後，以**3**料醃**15**分鐘。
3. 油鍋加熱，將玉米粉用**4**大匙水調成粉漿，蝦仁沾上粉漿後，投入熱油鍋炸，炸至表皮成金黃色，撈起瀝乾油份後，排於盤上。
4. 熱鍋入油**1**大匙，放入白糖和甘草水**2**大匙，待糖溶解且稍濃稠，撈起均勻淋在蝦仁上，再灑上肉桂粉即可。

- **功效**

有溫胃散寒，調中止痛之功效，適合慢性胃痛，胃酸過多，腹中脹痛，噯氣吐酸等病症。



083-芥菜清湯

- **材料**

1. 天麻**3錢**、鉤陳**2錢**、牛七**2錢**、牡蠣**2錢**。
2. 芥菜心**2顆**、干貝**5粒**、雞胸骨**1付**。
3. 鹽**1小匙**、薑絲少許。

- **作法**

1. 雞胸骨洗淨燙過和上述藥材**1**.置鍋內，加水五杯，燒開後改以小火熬約剩**2**杯後，過濾取湯汁備用。
2. 芥菜心洗淨切塊，干貝用**1**杯水泡軟放入電鍋蒸熟，並把干貝撕成細絲。
3. 取一瓦鍋，放入芥菜心和干貝絲，倒入上述藥汁和蒸干貝的湯汁，再加適量的水以醃芥菜心。
4. 瓦鍋加蓋放入電鍋以**1**杯水蒸熟加鹽和薑絲即可。

- **功效**

能清熱活血，平肝熄風，有降壓，清血脂的功效，適合高血壓患者所引起的頭痛眩暈，顏面潮紅，便秘等病症。



084-美顏絲瓜

- **材料**

1. 金銀花**2**錢、蒲公英**1**錢、甘草**1**錢。
2. 澎湖絲瓜**1**條、干貝**1**粒。
3. 鹽**1**小匙、香油**1**小匙、蔥段少許。

- **作法**

1. 將藥材**1**.用**1**杯水大火燒開後，以小火熬剩約**10**分鐘，過濾取**2**大匙備用。
2. 澎湖絲瓜去皮切長條塊，干貝以**1/2**杯水蒸熟後撕成細絲。（蒸干貝的湯汁留下備用）
3. 熱鍋入油**2**大匙，放入蔥和干貝爆香後，放入絲瓜稍炒，倒入藥汁和干貝汁，待絲瓜悶熟後加鹽和香油即可。

- **功效**

有清熱降火，美顏澤肌膚的功效，適合青春期或月經不調所引起臉部的座瘡。



085-虱目魚湯

- **材料**

1. 當歸2錢、黃耆3錢、枸杞2錢、紅棗5粒。
2. 虱目魚1尾（約1斤）、老薑1大塊（約2兩）。
3. 鹽1小匙、米酒1大匙。

- **作法**

1. 將藥材1（枸杞、紅棗除外）置鍋內，加水5碗，燒開後以小火熬約20分後過濾取湯汁備用。
2. 虱目魚去鰓及內臟洗淨切數段，老薑用刀背拍粗碎
3. 上述藥汁再加1杯水燒開，放入魚、薑、枸杞、紅棗，大火煮約10分鐘，魚熟去泡沫加鹽、米酒即成。

- **功效**

能養血益氣，補虛保健，適合血虛，身體虛弱，頭暈目眩，手腳冰冷，氣虛乏力等症及產後的人食用。



086-首烏八寶雞湯

- 材料

1. 八珍湯1付（約100元） --- 當歸二錢、熟地三錢、川芎二錢、白芍二錢、黨參三錢、白朮三錢、茯苓三錢、炙甘草二錢另加何首烏三錢、枸杞五錢、黑棗五粒
2. 烏骨雞一隻約3斤、豬大骨半斤
3. 生薑、米酒、鹽.....適量

- 作法

1. 豬大骨燙過洗淨和八珍湯藥材置鍋內，加水十碗，燒開後以小火熬約40分鐘後過濾取湯汁備用。
2. 烏骨雞去內臟洗淨入瓦鍋，倒入上述湯汁，加生薑、米酒、鹽再加適量水以淹雞為度。
3. 瓦鍋加蓋入電鍋蒸熟。

- 功效

能調補氣血，適於長期貧血，面色萎黃，頭暈倦怠，冬天手腳冰冷者。



087-山藥排骨湯

- 材料

1. 四君子湯加味1付-----西洋參三錢、白朮二錢、伏苓二錢、甘草一錢、黃耆五錢、防風一錢
2. 生山藥半斤、生蓮子四兩
3. 豬小排1斤
4. 米酒、鹽、味精少許

- 作法

1. 四君子湯藥材置鍋內，加水五碗，燒開後以小火熬約**40**分鐘後過濾取湯汁備用。
2. 豬小排洗淨燙過入瓦鍋內，加入山藥、蓮子、米酒、鹽、味精和上述湯汁另加適量水以淹過豬小排。
3. 瓦鍋加蓋後入電鍋蒸熟。

- 功效

健脾益氣，除了能幫助腸胃的消化外，還有預防感冒的功效。



088-銀耳養顏羹

- **材料**

1. 西洋參2錢、麥冬2錢、石斛2錢、枸杞3錢、山藥3錢、百合3錢
2. 鱈魚1斤、雞胸肉2兩、雞胸骨1付、乾白木耳1杯、熟青豆仁3/4杯、馬蹄丁1/4杯、香菇丁1/4杯、熟胡蘿蔔丁1/4杯、蛋白（打散）1個
3. 米酒、鹽、味精、糖、白香油、黑醋、太白粉少許
4. 太白粉1大匙、水2大匙

- **作法**

1. 雞胸骨洗淨燙過，同藥材1（百合除外）置鍋內，加水5杯，燒開後以小火熬約40分鐘後過濾取湯汁備用（約剩2杯）。
2. 鱈魚蒸熟後取白肉，同雞胸肉切碎，拌入米酒、鹽、太白粉各1/2小匙備用。
3. 白木耳、百合用水泡軟，泡軟後將木耳切碎備用。
4. 鍋熱入油2大匙，放入香菇爆香後，再放入材料2和百合（蛋白除外）稍炒熟加入上述藥汁，煮開後以材料4勾芡，最後加入蛋白及1大匙黑醋即成。

- **功效**

養陰潤燥，美顏澤肌膚，適合婦女停經後皮膚乾燥無光澤，咽乾聲啞，習慣性便秘者食用。



089-栗子雞

- **材料**

1. 黨參3錢、枸杞5錢、黃精5錢、山藥2錢
2. 全雞1隻（約1斤半）、乾栗子2兩
3. 酒1小匙、糖1小匙、橄欖油2大匙、太白粉1小匙、鹽2小匙、薑、蔥少許

- **作法**

1. 將藥材1置鍋內，加水3杯，燒開後改以小火熬至剩1杯過濾取湯汁備用。（替代醬油作用）
2. 乾栗子用水泡軟備用。
3. 雞洗淨後，切成塊狀，放入鍋子，加入藥汁及鹽、薑、蔥後拌醃10分鐘，然後以熱油炸至雞塊變金黃色後撈起。
4. 熱鍋入油2大匙，放入雞塊和栗子稍炒後，加入醃雞之藥汁及酒、糖、水2杯，大火燒開後，以小火燜煮至湯汁收乾後用太白粉勾芡，使湯汁稍黏稠即可。

- **功效**

健脾滋腎，養血益氣，適合年長腎陰不足致頭暈眼花、腰膝酸痛、胃口不佳者，對於有高血壓和糖尿病的患者亦很適合。



090-牛肉凍

- **材料**

1. 當歸2錢、黃耆10錢、紅棗5粒（打碎）
2. 新鮮牛肉1斤半、豬皮4兩、黃酒1/2杯、冰糖2大匙

- **作法**

1. 將藥材1置鍋內，加水5杯，燒開後改以小火熬約30分鐘過濾取湯汁備用。
2. 將牛肉和豬皮洗淨，放入鍋內加水6杯小火熬煮，待牛肉爛（約一小時）取出牛肉，加入藥汁再煮，熬至湯汁黏稠後，取出豬皮，加上黃酒、冰糖和切成小塊的牛肉，再熬10分鐘熄火即可。
3. 待湯汁稍涼後放入冰箱，等其結成膠凍後可切成小塊食用。

- **功效**

大補氣血，健脾安中。適合貧血致臉色蒼白、精神倦怠、四肢冰冷的人食用，或產後氣虛乏力、乳汁缺乏的人或有習慣性便秘的人都有不錯的療效。



091 - 杏仁豆腐甜湯

- **材料**

1. 杏仁**1兩**、乾百合**1兩**、紅棗**5粒**（去仔切碎）
2. 洋菜**1/4條**、鮮奶**1/2杯**、冰糖**3杯**、杏仁露少許

- **作法**

1. 將杏仁先用水泡軟後，放入果汁機加**1**杯水打極碎，過濾取湯汁備用。
2. 將洋菜剪碎，加入**5**杯水把它煮溶化，過濾後加入鮮奶和上述湯汁拌勻後熄火，待涼後放入冰箱冷藏，使其凝固，即為杏仁豆腐。
3. 另煮甜湯，取**6**杯水加入百合和紅棗，煮約**20**分鐘待百合軟後，加入冰糖溶化後熄火，甜湯稍冷後滴上杏仁露**2~3**滴放入杏仁豆腐（切小塊）即成。

- **功效**

保肺去痰，止咳平喘，適合久咳不愈或有氣喘的病患食用。



092-炸布丁

- **材料**

1. 黃耆3錢、白朮3錢、防風2錢、枸杞3錢
2. 麵粉2/3杯、雞蛋2個、鮮奶2大匙、細白糖4大匙、太白粉1/2杯、肉桂粉1小匙

- **作法**

1. 將藥材1置鍋內，加水3杯以小火熬至剩2杯，過濾取藥汁備用。
2. 取一大碗將雞蛋打散後，加入將鮮奶和上述藥汁，將麵粉過篩後慢慢的加入，調成糊狀。
3. 取一個鍋子，開小火，倒入調好的麵糊，用鏟子不停的攪拌，炒至麵糊熟成黏稠膏狀為止。
4. 將麵糊倒入擦油的方形盤子上，稍冷後放入冰箱使其凝固，然後切成小塊狀，裹上太白粉入熱油鍋炸至表皮成金黃色，撈起盛盤子上。
5. 取細白糖和肉桂末拌勻灑在炸布丁上即可。

- **功效**

健脾保肺，益氣固表，預防感冒，適合虛勞久嗽，自汗盜汗，體質虛弱易外感的人，尤其是有過敏體質的小孩。



093-薏仁燕麥粥

- **材料**
薏仁**1**杯、燕麥粒**1/2**杯、荸薺**3**粒、松子**3**大匙、胡桃**3**大匙、蛋**1**粒
- **作法**
 1. 薏仁、燕麥先用水泡軟
 2. 荸薺去外皮和松子、胡桃加**2**杯水用果汁機打粗碎後，和薏仁、燕麥一起放入鍋內，再加水**5**杯以小火煮爛。
 3. 蛋取蛋白打散加入熱粥拌勻即可。
- **功效**
健脾保肺，潤燥通腸，適合男女老少血氣虛虧，所引起的經常性便秘者食用。



094-鯛魚鮮湯

- 材料

1. 石柱參**3**錢、麥冬**2**錢、五味子**1**錢、丹參**2**錢、紅棗**5**粒（去子）
2. 冷凍鯛魚片**2**片、豬大骨半斤
3. 生薑、鹽、蔥花、米酒-----少許

- 作法

1. 將豬大骨洗淨燙過，和藥材**1**（紅棗除外）置鍋內，加水**5**碗，燒開後以小火熬約**40**分後過濾取湯汁備用。
2. 鯛魚洗淨後切成小條狀，置鍋內放入上述湯汁加適量的水及生薑片和紅棗，放瓦斯爐上煮，魚熟去泡沫加鹽、蔥花及米酒少許即成。

- 功效

能養心血，益心氣，補虛保健，適合心血虛、心力不足致心悸怔忡，虛羸少氣，倦怠乏力，心慌慌，失眠多夢的人食用。



095-髮菜蒸蛋

- **材料**

1. 黨參3錢、枸杞5錢、何首烏2錢、胡桃2錢、黑芝麻2錢、黑豆2錢
2. 蛋白4個、罐頭雞湯1杯、鹽1/2小匙
3. 髮菜1錢、生薑1片、蔥1支、蠔油2大匙、太白粉1小匙

- **作法**

1. 將藥材1置鍋內，加水3碗，燒開後以小火熬約30分約剩1杯過濾取湯汁備用，另髮菜用水泡軟切細備用。
2. 蛋白加鹽後打散，慢慢加入雞湯調勻，過濾倒入深的平底盤，蒸鍋水燒滾後，放入蛋白以小火蒸約10分鐘至蛋白熟。
3. 熱鍋後入油2大匙，加薑、蔥爆香，加入髮菜和藥汁，待髮菜煮熟後加入蠔油拌勻，以太白粉勾芡，然後淋在蛋白上即可。

- **功效**

滋補肝腎，填精補髓，適合年長者和停經後的婦人，有潮熱盜汗，腰膝酸軟，視力減退，髮白齒搖，頭暈耳鳴，骨質流失等症狀者食用。



096-補血雞湯

- 材料

1. 黨參3錢、黃耆2錢、當歸2錢、熟地3錢、白芍2錢、川芎1錢
2. 土雞腿2隻
3. 生薑、鹽.....適量

- 作法

1. 藥材1置鍋內，加水3杯，燒開後以小火熬至剩1杯，過濾取湯汁備用。
2. 雞腿洗淨切塊川燙後入瓦鍋，加入4杯水和藥汁，以淹材料為度。
3. 瓦鍋加蓋入電鍋蒸熟後加鹽即可。（外鍋約2 1/2杯水）

- 功效

能調補氣血，適合各種貧血的病患，女子月經不規則，及容易疲倦，缺乏體力，手腳易冰冷者食用。



097-腰花清湯

- **材料**

1. 杜仲**3錢**、枸杞**5錢**、當歸**1錢**
2. 豬腰子**1付**（約**1斤**）、雞胸骨**1付**
3. 鹽**1小匙**、米酒**1大匙**、薑絲少許、冬菜少許、香油少許

- **作法**

1. 將藥材**1**和雞胸骨用**8**杯水燒開，轉小火熬約**40**分鐘，過濾備用。
2. 豬腰子切開成**2**片，去內之白筋膜，切腰花，每半片切成**6**至**8**小塊，泡水，並頻換水，以去其臭味，待無臭味後用熱水燙熟備用。
3. 取一大碗放入腰花和材料**3**（香油後放），上述藥汁煮滾淋到大碗中滴上香油即可。

- **功效**

有強筋骨，壯腰膝之功效，適合腰膝常酸痛或產後腰部酸軟無力者的坐月子藥膳。



098-蕃茄鮭魚

- **材料**

1. 當歸**2錢**、黃耆**3錢**、丹參**1錢**
2. 鮭魚**1片**（約半斤）、蕃茄**1顆**、切細洋蔥**1大匙**
3. 白葡萄酒**1大匙**、鹽**1小匙**、黑胡椒粉**1小匙**
4. 奶油**2大匙**、鹽**1小匙**、糖**1小匙**

- **作法**

1. 藥材**1**置鍋內，加水**1 1/2**杯，燒開後以小火熬**30**分鐘，過濾取湯汁備用。
2. 鮭魚洗淨用材料**3**拌醃**30**分鐘，蕃茄洗淨，底部用刀劃十字，放入開水燙至皮掀起，撈起待涼，去皮和子後切小丁備用。
3. 熱鍋放入奶油，入洋蔥炒香，續放入蕃茄和藥汁**2**大匙炒勻，最後放入鹽和糖拌勻。
4. 烤盤放上鋁箔，鮭魚置上，將炒好之蕃茄平舖於鮭魚上，烤箱先預熱，以**200°C**烤**20**分鐘魚熟即可。

- **功效**

有養心益氣，活血通絡之功效，適合心力不足致胸口悶，行走易喘，虛羸少氣，倦怠乏力的人食用。



099-髮菜煎蛋

- **材料**

1. 黑芝麻**1**大匙、枸杞**2**大匙
2. 蛋**4**個、吻魚**1**兩、髮菜**1**錢
3. 蔥末少許、橄欖油**2**大匙、鹽**1**小匙、太白粉**1/2**小匙

- **作法**

1. 髮菜用水泡軟切細備用。
2. 蛋打散，加入黑芝麻、枸杞、吻魚、髮菜、蔥末、鹽和太白粉拌勻。
3. 熱鍋後入油**2**大匙，倒入蛋液以小火煎熟，再翻面煎即可。

- **功效**

滋補肝腎，填精補髓，含有豐富的蛋白質和鈣質，有補充鈣質及防止鈣質流失的功效，適合成長的孩童，懷孕婦人，年長者和停經後的婦人食用。



100-藥燉排骨

- **材料**

1. 當歸2錢、黨參2錢、熟地2錢、川芎1錢、桂枝2錢、枸杞3錢、大茴1粒
2. 豬小排1斤、生薑2片
3. 鹽2小匙

- **作法**

1. 將藥材1置鍋內，加水3杯，燒開後以小火熬至剩1杯，過濾取湯汁備用。
2. 豬小排洗淨川燙。
3. 取一鍋子放入豬小排和生薑，倒入藥汁和清水4杯，燒開轉小火待肉熟加鹽即可。（用電鍋蒸亦可）

- **功效**

能調暢血氣，溫通血脈，適合天冷手腳冰冷者或禦寒時食用。