

# 女性補血養生食譜(完整到令人感動!)

## 目錄

潤喉茶	3
氣血雙補安神粥	4
潤腸安神粥	4
補中益氣、增進食慾—山黨蓮子雞	5
妊娠惡阻茶	5
小兒健康點心	6
山藥養生元宵	6
補氣養血精氣粥	7
清熱涼血——蓮藕汁	7
水性體質瘦身藥膳	8
補中益氣瘦身粥——提升免疫冬瓜粥	8
風熱頭痛改善露	8
緩急止痛甘草片	9
肺熱止咳涼血茶	9
考生之清涼飲料	10
清肝明目—菊花茶	10
滋陰明目—菊枸茶	10
清肺潤燥、清肝明目—桑菊茶	10
颱風藥膳——止癢解毒抗菌浴	11
風邪偏頭痛改善露	11
咽喉炎消炎嗽口水	12
清熱解暑綠豆奶舒	12
清暑解熱綠豆飲子	13
逍遙除煩清熱雞煲	13
夏日解渴——生津補氣人參茶	14
防癌養生兼具明目之補眼藥膳	14
忘憂雞湯	15
補血大棗飯	15
百合桂圓蓮子飯	16
骨質疏鬆茯苓芝麻餅	17
補肺增強體力銀耳羹	18
健脾利尿健胃	19
鮮拌山藥綜合養生沙拉	19
補血益精明目-紙包雞	20
旺蒜烤肉醬	20

祛寒止痛——山藥大棗湯圓	21
清心安神——蓮子養生藥膳	21
養顏美容	22
養顏美容	22
大蒜燉田雞	22
免疫提昇利水補脾茯苓煎餅喝瘦身茶	22
免疫提昇利水補脾茯苓煎餅喝瘦身茶	23
免疫提昇利水補脾茯苓煎餅喝瘦身茶	23
補氣固胃瘦身——山藥參苓粥	24
急性上呼吸道感染清肺止痛茶	24
腎陽虛者食慾不振整腸止瀉露	25
益智補氣福圓茶	25
蓮合桂圓甜湯	26
理氣活血開淤消脂——瘦身玫瑰糕	26
清熱解暑祛瘀止血——荷豆香瓜飲	27
清熱補益潤膚止癢——參麥玉雞清湯	27
預防夏季胃腸性感冒——香紫茶	28
冰肌玉膚銀耳羹、銀耳百合強壯食譜	28
滋陰養血，清心安神——益氣補虛甲杞煲	29
提升免疫預防感冒及傷口癒合黃耆大棗燉雞	29
颱風藥膳——止癢解毒抗菌浴	30

國立嘉義大學生命科學院 院長 楊玲玲教授設計

## 潤喉茶

### 【作法】

#### 〔澎大海+蜂蜜〕

將澎大海打碎放入保溫杯中，沖入開水後即可飲用，具潤喉、防止發炎、通便作用。

#### 〔羅漢果〕

將半粒或一粒打碎後，用紗布包成一小包，丟入保溫杯中沖泡後即可飲用。屬甘味劑，可進行自由基清除。

#### 〔甘草水〕

將甘草片放入保溫杯中沖泡後嗽口，對於發炎的喉嚨具有溫潤的幫助。

#### 〔麥門冬+人參鬚〕

將麥門冬與人參鬚放入保溫杯中沖泡後，即可飲用。可生津補氣。

#### 〔菊花茶〕

菊花十朵放入保溫杯中沖泡後加蓋密閉，略冷後即可飲用，喜喝冰涼者，可沖開水 5 分滿，加入冰塊即可。另可加適量之蜂蜜。清肝明目。

#### 〔菊枸茶〕

將枸杞子 20 粒和菊花 10 朵一起放入保溫杯中沖入熱開水即可。

## 氣血雙補安神粥

### 【材料】

酸棗仁一兩、茯神 5 錢、黨參一兩、五味子 5 錢、桂圓肉 5 錢、糯米半杯、冰糖適量。

### 【作法】

1. 酸棗仁洗淨，用毛巾吸乾，放於砧板上用刀背壓碎，後和茯神、黨參、五味子一併放入電鍋之內鍋中加水六杯，外鍋加水半杯煮至開關跳起，紗布過濾取高濃汁。
2. 米洗淨泡於少量清水中一小時再加(1)之濃汁及桂圓肉煮至成粥，加適量冰糖即可食用。

### 【說明】

茯 神：寄生於松樹，抱松樹根而生之茯苓，具鎮靜安神作用。

茯神和茯苓相同，除補脾利水外，具有較強之鎮靜、安神作用，而配合五味子之斂肺滋腎，生津斂汗；一般發汗過多，身體疲倦，元氣缺失時，則配合五味子和補氣之黨參相配伍，亦常用於神經衰弱，過度疲勞而失眠，尤其是耳鳴、眩暈則可和酸棗仁相配合，亦可減輕症狀。

## 潤腸安神粥

### 【材料】

熟地黃 1 兩、里脊肉 2 兩、柏子仁 5 錢、酸棗仁 2 錢、香菇 5 朵、蓬萊米半杯。

### 【作法】

3. 熟地黃切細，加溫水一杯浸泡軟後，放入果汁機打碎均勻待用。
4. 柏子仁及酸棗仁洗淨，用毛巾吸乾，用粉碎機打成粉。
5. 香菇洗淨加少量水潤軟後，切絲，里脊肉切絲，加少量醬油、太白粉、香麻油拌均待用。
6. 米洗淨加入 1 之地黃均勻液加水 6 杯，煮成粥後加入 3 之香菇、肉絲攪拌加熱，至肉熟為度，再加入柏子仁、酸棗仁粉末拌勻，即為一道爽口的潤腸安神粥。
7. 此道藥膳對於易動悸、便秘、老年人亦可將熟地黃改用肉蓯蓉 5 錢、熟地黃 5 錢，作用如 1 相似。

### 【說明】

柏子仁味甘、性平，含有脂肪油，具有寧心安神，潤腸通便，止汗之寧心安神作用，尤其是血虛不眠配合熟地黃更相得益彰。老人或產後虛弱體質者，為增加其補性，可酌加肉蓯蓉。

【注意】本藥膳具有通便安神，下痢者禁止使用。

## 補中益氣、增進食慾—山黨蓮子雞

### 【材料】

新鮮山藥半斤，黨參一兩，茯苓一兩，蓮子二兩（新鮮半斤），土雞一隻，枸杞三錢，豆苗適量。

### 【作法】

- (1)山藥洗淨後，用不鏽鋼刀削去外皮，用鹽水略浸泡。
- (2)將黨參和削去外皮的山藥，一起放入磁鍋中，加水 4 杯，再放入電鍋中，外鍋加水半杯，煮至開關跳起，略冷後，濾去渣，留汁。
- (3)土雞去毛，除去內臟之脂肪，放入沸水中燙洗，取出，用冷水沖乾淨後，待用。
- (4)蓮子最好是用新鮮者半斤洗淨，若乾蓮子則最好洗淨後，放入沸水中煮沸 1 分鐘，即刻撈放入大碗中，加蓋悶 10 分鐘，即可軟化。
- (5)將雞放入燉鍋中，依序加入切塊之山藥，茯苓，蓮子及(2)之湯汁，最好再加入適當之水，以淹蓋雞為度，加蓋放入電鍋中，外鍋加水一杯，煮至開關跳起，略冷，即可上桌食用，上桌前加入枸杞及豆苗，則為一道色香味俱全之補氣聖品。

### 【說明】

黨參，味甘，性微溫，具有補氣健胃之作用，其水煎液對兔子之紅血球及血色素均有提昇之作用，因此具有造血功能，並有祛痰鎮咳及降壓之作用，與人參同具有補氣作用，然而其補氣作用十分緩和，僅為人參之 1/2~1/8，另外人參不適高血壓者使用，因此黨參較適宜，為老少咸宜之補氣材料。

茯苓，補脾健胃，利水滲濕，具有利尿及提昇免疫之功能，為菌類之子實體含有豐富之多糖體。山藥，補脾健胃，益肺腎，含有粘糖蛋白，多糖體；除具有滋養強壯外，尚能幫助消化，補疲勞增加體力，止瀉，祛痰。蓮子性平，具有清心益腎，健脾止瀉，益腎固澀，為中藥中收斂性強壯藥。配合補中益氣之土雞，則成為一道增加食慾補脾健胃食膳，加入紅色之枸杞，增添美味顏色外，尚有滋陰明目的效果。

## 妊娠惡阻茶

【材料】(1)紫蘇梗 2 錢、陳皮 1 錢、縮砂 1 錢、適量果糖或冰糖。

(2)新鮮金桔或鹽金桔 5 粒、紫蘇 3 片、適量果糖或蜂蜜。

### 【作法】

- (1) 將紫蘇梗、縮砂和切細陳皮放入磁杯中加水八分滿，放入電鍋中，外加 1/3 杯水，煮至開關跳起，加適量甜度之果糖即可飲用。
- (2) 金桔切片及紫蘇切碎放入磁杯中加水八分滿，放入電鍋中同上法。

### 【說明】

紫蘇——具有行氣寬中，即調整腸胃功能，幫助消化，增強腸胃蠕動及胃液分泌，配合金桔則止嘔效果佳。以上兩種茶劑適合妊娠中之嘔吐、胸部苦悶、噁心、下腹部痛之妊娠惡阻。

☆ 若口味不佳缺乏食慾則(1)之茶劑更適宜，乃因縮砂可溫胃。

## 小兒健康點心

【材料】山藥 4 兩、浮小麥 3 錢、薏仁 3 錢、神麩 3 錢、米半杯、冰糖適量。(成人可多加山渣 2 錢)

【作法】(1)山藥洗淨去外皮，泡於檸檬水中。

(2)將浮小麥和神麩加水 4 杯放入電鍋內鍋中，外鍋加水半杯，煮至開關跳起。等其冷卻時即可將渣濾除。

(3)米洗淨加水用果汁機打成乳狀物再加入薏仁。

(4)將(1)之汁倒入鍋中加水 4 杯，煮沸後緩緩加入米漿，拌勻煮至半透明，略悶後加入適量之冰糖後再，將山藥磨成泥放入攪拌均勻即可食用，為幼兒最佳之點心、飲料。

【說明】浮小麥有收斂作用，尤其在出虛汗之改善。山藥之粘液物含有豐富之消化酵(Amylase)而有幫助消化及止渴之作用。而薏仁之利水消濕，可減少胃中及身體內之水分。米露不加糖亦可瘦身。若是成人想食用，可多加山渣 2 錢，可消脂消脹。

## 山藥養生元宵

【材料】新鮮山藥一斤、蓮子 4 兩、桂圓肉 20 粒、地瓜粉適量、黨蔘 1 兩、紅棗 20 粒、檸檬半粒。

【作法】(1)山藥洗淨削去外皮，浸於檸檬水中 1 分鐘即放入電鍋中，蒸熟透後取出，用不鏽鋼網壓成泥狀後，加入適量之地瓜粉，揉搓成塊，用濕毛巾蓋好待用。

(2)紅棗洗淨，略為刀割後，加入黨蔘、山藥外皮和水 4 杯，放入電鍋之內鍋，外鍋加水半杯，煮至開關跳起，用時去渣取汁。

(3)蓮子洗淨，放入煮沸之水中燙洗；即刻撈起再放入碗中，加蓋略悶 5 分鐘後，再加入(2)之湯汁 1 杯，放入電鍋中，外鍋放半杯水煮至開關跳起後，取出蒸爛熟透之蓮子，用不鏽鋼網壓泥後，再將切細之桂圓肉一起拌勻作成餡待用。

(4)山藥作成之塊，搓作成條，切塊壓平，再將上述蓮子桂圓餡包入，揉成大元宵。

(5)將黨蔘大棗去黨蔘之湯汁煮沸後加入作好的元宵，改用小火煮至元宵浮起即可食用。

【說明】山藥，補脾健胃、益肺腎，山藥中所含之天然成分，經現代藥理研究發現含有消化酵素之黏液，其含有之多糖體可降低血糖及提昇免疫。

黨蔘補氣，桂圓肉補血；加入紅棗的藥引子，可調和本食膳之免疫補氣作用。

## 補氣養血精氣粥

【材料】黃精 1 兩、枸杞半兩、生地黃半兩、麥門冬 1 兩、蓬萊米 1 杯、尾冬骨（無油）4 兩。

### 【作法】

- (1) 米洗淨，泡於清水中。
- (2) 黃精生地切成小片。
- (3) 冬去蕊（一般中藥店即可買到，若未去蕊，可先將麥冬洗淨，放置二十分鐘，使整顆麥冬潤軟後，用刀切開除去中間之白蕊，一般中醫界以去蕊可除煩，因此麥冬一定要用去蕊者）切成小塊待用。
- (4) 尾冬骨切小塊（買時即先請切塊）洗淨後，放入沸水中，燙洗以除去腥待用。
- (5) 將洗淨(1)之米、(2)(3)(4)之材料加水六～八杯，放入電鍋中，外鍋中加水一杯，煮至開關跳起，即可聞到十分香醇之精氣粥，食用前加入枸杞子拌勻，即可上桌食用。

### 【說明】

黃精味甘性平，具有補益、填精髓強筋骨之傳統療效；生地黃味甘性寒，具有補血，滋陰清熱之效；麥冬味甘，具有滋陰生津，根據筆者之研究，麥冬水抽出液具有提昇造血功能作用；配合枸杞子之滋陰明目，補腎護肝；米之補中益氣。是一道適合作為早餐或點心之更年期婦女的補氣血之清熱藥膳食譜。

## 清熱涼血——蓮藕汁

### 【材料】

藕節 5 段、適量蜂蜜

### 【作法】

- (1) 藕節洗淨、壓段後，將土洗淨後，放入果汁機中，榨汁去渣，再加入適量蜂蜜及冰開水，放入冰箱中，冰涼飲用。

### 【說明】

藕節具有清熱涼血作用，一般在中藥店買到的是乾品，現在是『蓮藕』之季節，吃蓮藕常把藕節去掉，因其纖維多而不好吃，卻不知到此乃是夏日最好的食物。

藕節含有抗氧化之多酚類成分，禁與金屬、鐵器相遇，會起化學反應而變黑色，因此切時最好用不鏽鋼刀具。

藕節是指蓮之地下莖藕之節部，具有收斂止血作用，新鮮者具有清熱涼血的作用，因心急、煩熱易造成末梢之血管張而臉色紅嫩，另有些原本有胃不適或潰瘍、有胃出血傾向者，或咳嗽時略有血絲，此時則宜選擇具有熱之新鮮藕節。

涼血乃為中國醫學之名辭，以現代藥理學解釋，乃降低血流量，減少血管壁之壓力，而達止血之效用。

## 水性體質瘦身藥膳

### 補中益氣瘦身粥——提升免疫冬瓜粥

【材料】黃耆 40 公克、冬瓜子 10 公克、新鮮帶皮冬瓜 300 公克、枸杞子 10 公克、良質米 1 杯、冰糖適量。

#### 【作法】

(1) 將冬瓜洗淨，削去皮，取子，冬瓜切成小丁，待用，米洗淨泡於清水中。

黃耆及冬瓜子、冬瓜皮加水 4 杯，放入不鏽鋼鍋內鍋，於電鍋外鍋加水半杯，煮至開關跳起，成粥後，再加入枸杞及適量冰糖調勻。放入燜燒鍋中，可當正餐亦可當點心。

#### 【說明】

黃耆補氣，冬瓜及子利水滲濕，配合米之補中益氣。

冬瓜子除利水外，近代藥理研究，尚發現有生干擾素之作用，配合滋陰明

目之枸杞，既美觀又增加口味。本食膳具有利尿補氣之健康瘦身食膳。

## 風熱頭痛改善露

【材料】白芷 2 錢、防風 1 錢、荊芥 1 錢、薄荷 1 錢、綠茶 1 錢、適量冰糖。

#### 【作法】

白芷、防風、荊芥加水 3 杯，煮沸後改用小火煮 3 分鐘略為悶後，再煮沸一次後，加入薄荷、綠茶後一煮沸即可熄火，加蓋悶至微濁即可茶飲，味道十分芳香，亦可加入少量冰糖調至喜愛的甜味。

#### 【說明】

本茶劑最適合感冒頭痛，特別是前額部分之疼痛或血虛之偏頭痛。

白芷具有祛風解表、止痛、消腫排膿作用，而其芳香成分具有刺激中樞神經興

奮，因此亦為中醫感冒頭痛常用之主藥材之一。



## 緩急止痛甘草片

【材料】甘草

【作法】

緊張胃痙攣時——請口含一片甘草或一小匙甘草粉，慢慢吞口水或含一口水吞下，即可改善病痛。

甘草茶——甘草 5 片或甘草粉一匙，放入保溫杯中，浸泡至甘草味出，即可當茶飲用。口腔潰瘍則可含於口中漱口。

【說明】

甘草味甘，性平，具有補脾益氣，清熱解毒，潤肺止咳。現代藥理學證明，甘草有抑制平滑肌活動，而有鎮痙止痛之作用。抑制胃酸分泌，因此甘草具有緩和止痛及保護脾胃。

甘草亦證實有消炎作用，在中國醫學謂之具有清熱瀉火，因此常被用於咽喉痛，口腔內發炎等初期症狀之改善。

注意：甘草之甘草 成份，具有和電解質荷爾蒙相似的作用，多食會有水腫故不宜大量服用。

## 肺熱止咳涼血茶

【材料】藕節 2 兩、杏仁半兩、甘草 2 錢、米半杯、冰糖適量。

【作法】

1. 米洗淨，浸於清水中。
2. 藕節洗淨，和甘草一併放入電鍋中，內鍋加水 4 ~ 6 杯，外鍋加水半杯，煮至開關跳起，去渣、留汁，放冷待用。
3. 將米、杏仁與 2 之藕節汁一併放入果汁機中打成漿。
4. 把部分之 2 汁煮沸後，徐徐加入 3 之米漿，攪拌均勻後，最後加入冰糖溶解後，放入悶燒鍋中，悶一個小時，即可飲用。

【說明】

藕節清熱涼血、甘草補中緩急、杏仁止咳下氣，配合米之補中益氣，適合咳嗽者之止咳早餐代替牛奶，配合一個蛋、吐司及水果，即為豐富營養之止咳涼血之早餐。

## 考生之清涼飲料

### 清肝明目—菊花茶

【材料】菊花十朵、保溫杯、適量之蜂蜜。

【作法】

菊花放入保溫杯中加熱開水八分滿，後加蓋，密閉，略冷即可飲用。喜喝冰涼者，可沖開水 5 分滿，加入冰塊即可。

### 滋陰明目—菊枸茶

【材料】枸杞子 20 粒、菊花 10 朵。

【作法】將枸杞子和菊花一起放入保溫杯中沖入熱開水即可。

### 清肺潤燥、清肝明目—桑菊茶

【材料】桑葉（乾燥葉）3 片、菊花 10 朵

【作法】桑葉壓碎和菊花一起放入保溫杯中，加熱開水沖泡即可。

【說明】

菊 花——菊花之芳香可使人心曠神怡，其水溶性成分具有清肝明目及降壓之作用。若夏日有口乾舌燥、便秘傾向，可加入少許之蜂蜜，增加潤性。

枸 杞 子——具有滋陰明目作用，除含維他命 A 之前驅物  $\beta$  胡蘿蔔素外，尚含有人體所需之天然氨基酸。

桑 葉——具有疏散風熱，清肺潤燥，清肝明目；常用於夏季之風熱感冒、肺熱燥咳、頭暈頭痛、眼睛紅赤、昏花；若有便秘傾向，飲用時可加入適量蜂蜜。

## 風藥膳——止癢解毒抗菌浴

【材料】 芭樂葉二兩。

【作法】 芭樂葉切碎，包於布袋中，放入沸水中煮沸至香氣溢出，即可熄火，略悶至略溫，即可倒入浴缸中泡澡。

【說明】 芭樂葉具有抗菌之活性以及收斂作用，可採集新鮮者；亦可至中藥店購買乾燥品，則只需半量即可。芭藥芳香浴，具有抗菌、解毒、芳香作用。

【其它】

- 1.將柚子皮放至乾燥後，可當蚊香點來驅蚊，柚子皮精油亦有驅蚊功效。
- 2.黃耆片可直接口含，可提升免疫能力。
- 3.枸杞子，又稱中國葡萄乾，亦可直接口含。

## 風邪偏頭痛改善露

【材料】 防風 2 錢、荊芥 2 錢、薄荷 2 錢。

【作法】

水 3 杯煮沸後，再加入防風、荊芥、煮沸，改用小火煮沸 2 份鐘後，加入薄荷後熄火加蓋，略冷即可當茶露飲用。

【說明】

荊芥防風同時具有祛風解表，尤其是受「風邪」所引起之頭痛，可達祛風改善止痛。

偏頭痛者常有眼視不清頭暈目眩，配合薄荷之清頭目

## 咽喉炎消炎嗽口水

### 【材料】

(1) 荆芥 2 錢、甘草 1 錢、桔梗 2 錢。

### 【作法】

(3) 將上述 3 種藥材放入杯中，加水八分滿，加蓋放入電鍋中，外鍋加 1/4 杯水，直至開關跳起，放冷，即可當茶水喝。若發炎嚴重時，則可放入冰箱中，將冰冷之茶，含於口中，略為轉溫後再吐出。

### 【說明】

荆芥——祛風解表，配合桔梗之止咳、化膿；及甘草之消炎，成為對扁桃腺發炎有所改善之茶劑或是嗽口劑。

若為習慣性扁桃腺發炎，則宜以嗽口為宜，因甘草含有類似電解質荷爾蒙類似

結構之成份，若多食用，會有月亮臉等副作用。

## 清熱解暑綠豆奶舒

【材料】綠豆一兩、葛根半兩、蜂蜜適量、煉乳、冰塊。

【作法】綠豆洗淨加入水四杯，和葛根片一併放入不鏽鋼鍋中，於電鍋外鍋加水四分之一杯，煮至開關跳起，加水三杯，放冷後，加入適量蜂蜜於果汁機中，再加一大匙煉乳及冰塊，按下強力鍵，打至成淡綠白狀，倒入高腳杯，即可食用。

### 【說明】

綠豆——味甘，性寒，具有清熱解暑，消暑止渴之作用。古人之經驗云：「綠豆其涼在皮，皮即指綠豆衣」。

葛根——具有解熱，可改善其燥熱，並具有生津作用，在解熱時亦能防止體內水分喪失，預防口渴，收斂消暑作用。

蜂蜜——為天然之滋養強壯甘味添加料，更增加此飲料之緩和性。

## 清暑解熱綠豆飲子

【材料】綠豆一兩、葛根半兩、蜂蜜適量。

### 【作法】

綠豆洗淨，加水四杯，和葛根片一併放入不鏽鋼鍋中，於電鍋中的外鍋加水四分之一杯，煮至開關跳起，濾去渣，冰冷後，加入適量之蜂蜜即可當茶飲用。

### 【說明】

綠豆——味甘，性寒，具有清熱解暑、消暑止渴之作用，古人之經驗云：「綠豆其涼在皮，皮即指綠豆衣。」

葛根——具有解熱，可改善其燥熱，並具有生津作用，在解熱時亦能防止體內水分喪失，預防口渴，收斂消暑作用。

蜂蜜——天然之滋養強壯甘味加料，更增加此飲料之緩和性。

## 逍遙除煩清熱雞煲

【材料】生地黃一兩、枸杞一兩、杜仲一兩、柴胡半兩、芍藥半兩、甘草半兩、小土雞一隻。

### 【作法】

(1)雞去毛皮內臟、洗淨除油後，將生地黃、枸杞放入雞腹中，用線縫合。

(2)再將杜仲、柴胡、芍藥、甘草一併放入燉鍋中，加水淹蓋為度，加蓋封，電鍋外鍋加水一杯煮至開關跳起，即可食用。

### 【說明】

「頭暈目眩、口乾煩躁」乃為貧血，血虛所引起，則宜選用養血，補血之中藥材。不宜用苦寒之黃連，宜用滋陰清熱之藥材，如：生地黃之滋陰補腎、柴胡之鎮靜、解熱等藥材。「腰膝酸痛」宜用補筋骨、填精髓之杜仲、枸杞等藥材。本藥膳具有強肝養血，滋陰補腎，補血，清熱，更是更年期女性之最佳藥膳食療。

## 夏日解渴——生津補氣人參茶

【材料】人參 10 克、麥冬 30 克。

### 【作法】

人參和麥冬（去蕊，可至中藥店購買），略為浸泡湯水中 1 小時，將人參取出切細片後加水 4~6 杯，放入電鍋中，外鍋加水半杯煮至開關跳起，略冷，濾去渣，倒入保特瓶中，冰冷當茶飲。

### 【說明】

人參——人參補氣，參鬚補氣，是適合熱燥性者之補氣藥材，而味較人參主根甘醇。夏日小孫易有皮膚化膿者則可以參鬚 10 克，瘦豬裏脊肉，燉食，每日喝湯吃肉，很可即可改善。麥冬滋陰生津，兩者配合可生津補氣。

## 防癌養生兼具明目之補眼藥膳

【材料】豬小排一斤、胡蘿蔔兩條、馬鈴薯三個、洋蔥兩個、蕃茄汁 1500 毫升、豆苗適量（十人份）。

### 【作法】

豬小排洗淨，用水燙洗去血水腥味。再將削去外皮的胡蘿蔔、馬鈴薯切塊、洋蔥對切成 8 份加 1500 毫升之蕃茄汁，放入電鍋外鍋加 3/4 杯水煮至開關跳起，裝入湯盤中，再將燙過之豆苗排於其上，即為一道色、香、味俱佳之防癌食膳。

### 【說明】

$\beta$  胡蘿蔔素具有防癌及保眼作用，而洋蔥為天然甜味劑外，藥理研究亦証實能

防止正常細胞突變而可預防癌症發生。本藥膳製作不添加任何調味劑。

颱風過後，蔬菜價位高漲，建議大家多吃根菜類食物或選擇增加體力、免疫力

及高纖之藥膳。

## 忘憂雞湯

【材料】金針一兩、豬排骨四兩、枸杞 30 粒。

### 【作法】

豬排骨用熱水燙洗後，放入電鍋內鍋中加水 4~6 杯，外鍋加水 3/4 杯，煮至開關跳起。金針洗淨，將(1)之排骨湯放於瓦斯爐上煮沸，放入金針煮沸後，加入枸杞子，即可食用。

### 【說明】

金針，具有鎮靜安神，又名忘憂草，對此次因風災水災而受壓力、及心煩者之最佳食膳。

## 補血大棗飯

【材料】大棗 12 粒、蓬萊米 3 杯、炒香之黑芝麻（適量）、海苔片。

### 【作法】

1. 大棗洗淨，用刀縱切，取去核，用手壓緊待用。
2. 米洗淨後，以一般電鍋之煮飯方式，加入適當之清水，再將已去核(1)之紅棗放入鍋中，外鍋加三格水，按下開關，煮至開關跳起，即可聞到香醇之大棗味，而且整鍋米飯看來色澤十分美麗。
3. 食用時除吃棗和米飯外，尚可撒上適量已炒香之黑芝麻。加味之海苔片則可包著飯一塊兒吃，味道更香，營養更豐富。

### 【說明】

1. 大棗在吾國本草書中列為上品，因其具有補脾胃、調氣血、營養安神、味甘、性溫，主要含有蛋白質、脂肪、鈣、磷、鐵等有效成分外，亦含多醣類之黏液質具有調節免疫作用，其他尚含有β胡蘿蔔素及維他命c等，因此對胃虛食慾不佳、消化不良、氣血不足及病後體虛者，為最佳之恢復體力的補虛食膳。
2. 中藥使用之大棗乃指紅棗。而黑棗同樣具有養血補中作用，亦可使用。
3. 黑芝麻含有豐富的蛋白質(16.3 克/100 克)、脂質(52.9 克/100 克)、鈣質(1.24 克/100 克)、鐵(13 毫克/100 克)，而海苔中亦含有豐富之鐵質，本食膳對素食者提供豐富蛋白質及補血之鐵質食物。
4. 特別注意，依據現代藥理學研究報告大棗有調整胃腸機能及鎮痙攣之作用，然而對於齟齬疼痛、腹部有膨滿感及便秘者不宜食用。

## 百合桂圓蓮子飯

【材料】百合 20 克、乾蓮子 20 克、桂圓 8~10 顆、良質米 2 杯。

### 【作法】

1. 將百合用水洗淨，放於碗中，讓水緩緩滲入。
2. 乾蓮子洗淨，浸於水中一小時。
3. 將百合蓮子和洗淨的米一起放入電鍋內鍋中，再放入去殼之桂圓及適量的水，放入電鍋中，外鍋加水，煮至開關跳起，略為放冷，即可食用。

### 【說明】

百合——為白色百合花之鱗莖乾燥物，含有豐富的蛋白質、脂肪，具有潤肺、止咳、寧心安神作用。

桂圓肉——乃龍眼曬乾處理後之龍眼乾，具天然的甜味、有鎮靜、健胃、滋養作用；配合百合，味道更香甜。對於因過於興奮引起的睡眠障礙者最適宜。

蓮子——即為蓮肉，甘、澀、性平，作用主要為收斂、鎮靜，對於脾胃虛弱，引起之食慾不振治療有益。



## 骨質疏鬆茯苓芝麻餅

【材料】 茯苓粉 200 克、糯米粉 500 克、黑芝麻 100 克、蜂蜜適量。

### 【作法】

1. 黑芝麻除去雜質放入鍋中炒至水乾燥，芳香味溢出即可。
2. 茯苓粉和糯米粉放入乾淨塑膠袋中，將袋口用手按住，上下左右搖勻後倒入不鏽鋼盤中，加適量之水，調成糊稠狀，再加入黑芝麻拌勻，即可放入加少許沙拉油之鍋中，以文火烙成薄餅，食用時再沾蜂蜜食用即可。

### 【說明】

茯苓為多孔菌科茯苓的菌核，寄生於松樹之根部。市售用茯苓有：

1. 個 苓：整塊不規則圓球形，以質堅實皮細者為上品，體輕泡皮粗為次品。
2. 白苓片：茯苓去淨外皮，切成之薄片，質細，呈白色或灰白色。
3. 赤茯苓：茯苓除去外皮切成薄片，呈赤黃色者。
4. 茯 神：寄生於松樹，抱松樹根而生之茯苓，具鎮靜安神作用。

茯苓，味甘淡性平，利水滲濕能補脾和中、寧心安神，其利尿作用主要是增加鉀、鈉、氯

離子之排出，抑制細尿管之再吸收，主要成分含(1)多聚糖類 polysacchazide、茯苓聚糖

Pachyman，含量最高可達 75%(2)三帖類如茯苓酸，其它麥角固醇、甲殼質、蛋白質、脂肪、卵磷質、膽鹼等，至於無機成分被測出鈣含量很高外，尚有鎂、銅、錳及防癌之硒。而無機之鋅、錳則含於茯苓皮部的成分較茯苓為高，因此，加工時可儘量保留皮部，然而，一般茯苓皮之利尿作用較茯苓強，而且含銅及硒。茯苓之多醣體在動物實驗中發現了強烈的抗腫瘤作用。在免疫功能上(1)茯苓會增加巨噬細胞的細胞毒性作用即增加吞噬力及指數。

(2)增加抗體細胞數。(3)增加 T 淋巴細胞的細胞毒性即增強細胞免疫反應，能激活抗體對腫瘤的免疫監督系統，與抗腫瘤活性有極密切的關係。黑芝麻，含有豐富之鈣、鐵及脂肪油和必需不飽和脂肪酸 83%~90%，有脂化膽固醇及去除膽固醇之作用，有助於動脈硬化之防治，另外，抗老化有關之激素前列腺素之前驅物能企進體內合成。

## 補肺增強體力銀耳羹

【材料】玉竹半兩、沙參半兩、麥冬半兩、白木耳 1 兩、蓮子 2 兩、大棗 20 粒。

### 【作法】

- (1) 白木耳用寬水(大桶、大量的水)洗淨，浸於乾淨水中，用果汁機輕打 2 下成小碎片。
- (2) 玉竹切細，沙參切片，麥冬切細。(或先泡於清水中，軟後再切，湯汁留用，勿倒掉。)
- (3) 蓮子洗淨，用熱水燙洗後，放入碗中加蓋略為悶潤。
- (4) 將(1)、(2)、(3)放入鍋中→電鍋→外鍋加水 1/4 杯→煮至開關跳起。

### 【說明】

- 白木耳——潤肺、補脾、益胃、提昇免疫力、尤其對老年人高血壓及糖尿病者有改善作用。
- 蓮子——含豐植物蛋白質，同時具有收澀、收斂作用，尤其是對易有自汗者。
- 玉竹——可增強心力。
- 肺氣虛——主要症狀為氣短自汗、聲音低而無力，時寒時熱、平常容易感冒，臉色蒼白。
- 脾氣虛——指腸胃功能退化，飲食減少，吃後消化不良，倦怠乏力，大便澆薄，臉色萎黃。

## 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。

#### 【作法】

- (1) 將陽明山山藥洗淨，削除外皮，浸泡於檸檬水中約 2~3 分鐘後即可取出。用保鮮膜包好，放入冰箱中冷藏。
- (2) 將萵苣用鹽水洗淨，用手撕成小片後鋪於盤底，再將陽明山山藥切成薄片，再切成條狀置於萵苣上方，再撒上松子、芝麻及切細的調味海苔，最後將燙洗好的枸杞子撒在上面，吃時可沾優酪乳一起食用。

#### 【說明】

萵苣——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，可提昇免疫，

幫助消化。

松子——含有適量之種子脂肪及維他命 E。

海苔——含有鐵質、鈣。

芝麻——含有豐富之鈣質和亞麻油酸，具有抗氧化作用。

本沙拉具有利尿、健胃、抗氧化，配合枸杞有滋陰明目和補充人體所需之氨

基酸，但對於瘦身者，除利尿外，尚需注意身體營養的補充。

## 補血益精明目-紙包雞

【材料】龍眼肉 20 克、胡桃肉 100 克、枸杞子 20 克、黃耆 20 克、阿膠 10 克、米酒一杯、桂枝 10 克、雞胸肉一個、香菜適量。

### 【作法】

1. 雞胸肉洗淨待用。
2. 龍眼肉、枸杞子、黃耆加水浸泡 20 分鐘。
3. 阿膠加米酒加溫溶解。
4. 胡桃肉用沸水泡煮後去皮膜，再用油炸熟待用。
5. 雞胸肉加入 2、3 及桂枝、胡桃肉用鋁箔紙包好，勿有漏洞，放入鍋中，電鍋之外鍋加水一杯，煮至開關跳起，略悶，即可起鍋。
6. 將雞胸肉取出剝成絲，將汁倒入拌勻取出桂枝、黃耆，加入香菜即可食用。

### 【說明】

枸杞子滋陰明目、補肝腎，胡桃肉補腎養血，雞肉補氣養血、阿膠補血、桂圓肉健脾生血，中醫言之：「血乃神志之所依，本食膳配合桂枝之芳香，且有益精血、聰神志。」。本食膳用紙包紮可防止成分流失，吃出原味與營養。謹提供給天下子女作為父親節禮物之特別補品。

## 旺蒜烤肉醬

【材料】大蒜半斤、鳳梨 1/4 個、醬油、冰糖適量。

### 【作法】

大蒜洗淨去外膜，切成小塊，再加入鳳梨、醬油、冰糖，放入果汁機中攪拌成泥，即可食用。

### 【說明】

大蒜具有抗菌、鎮痛、防癌之功效；鳳梨含有酵素，可分解肉質纖維。兩者配合，可以吃的膩。

## 祛寒止痛—山藥大棗湯圓

【材料】新鮮山藥半斤、桂枝粉 5 克、大棗 30 粒、乾薑粉 3 克、茯苓粉 10 克、黨參 10 克、柴胡 10 克、芍藥 10 克、甘草 10 克、麥門冬 10 克。

### 【作法】

- (1) 新鮮山藥削去外皮，洗淨放入電鍋中蒸熟。
- (2) 蒸熟之山藥加入混和均勻之桂枝粉、乾薑粉、茯苓粉揉搓成糰。
- (3) 再將洗淨除梗之大棗蒸熟去皮壓搓成泥。
- (4) 將(1)之山藥糰，搓成湯圓，內包大棗餡。
- (5) 黨參、芍藥、甘草、麥門冬、柴胡加水八杯放入電鍋中，外鍋加 1 杯水煮至開關跳起，濾去渣，留汁。
- (6) (5)之汁煮沸後，將(4)之山藥大棗湯圓放入直至湯圓浮起，加入適量之冰糖，即可食用。

### 【說明】

山藥，補脾健胃，其所含之山藥甘為合成女性荷爾蒙之前趨物質；乾薑溫中散寒；芍藥、甘草解痛、止痛；麥門冬滋陰生津補血；黨參補氣；茯苓之補脾利水滲濕，配合大棗之芳香棗泥，可提升 C—AMP；桂枝可促進末梢血液循環。因此山藥大棗湯圓可補虛勞所產生之頭暈目眩，煩躁，身體倦及腰酸背痛。

## 清心安神—蓮子養生藥膳

【材料】新鮮蓮子 1 兩、百合 1 兩、龍眼肉半兩、枸杞 30 粒、冰糖適量。

### 【作法】

- (1) 新鮮蓮子洗淨待用。
- (2) 百合洗淨，泡於冷水中。
- (3) 將百合、蓮子、桂圓肉一起放入電鍋內鍋中，加水 4—6 杯，外鍋加水 1 杯，煮至開關跳起，略冷加入冰糖及枸杞子即可上桌食用。若心煩躁者，可待冷後，放入冰箱中冰冷後，食用更佳。

### 【說明】

百合——為百合花之鱗莖，味甘苦，性微寒，具有寧心安神，潤肺止咳之作用。配合味甘，性溫之桂圓肉可補心安神、補脾養血。對於心血虛所造成不眠、健忘者可配合清心之蓮子，是神經衰弱最佳之改善食譜。

## 養顏美容

### 大蒜燉田雞

【材料】大蒜 2 兩、田雞一斤、枸杞與豆苗適量。

【作法】(1)田雞除去雜質、洗淨後，再用熱水燙洗。

(2)大蒜打壓破碎，和田雞一併放入容器中，再放入電鍋中，外鍋加水一杯，煮至開關跳起，上桌前加入枸杞與豆苗即可。

【說明】田雞含有豐富的蛋白質及少量油脂之肉類，具有清毒之作用，因此對於有皮膚疾病的人來說，此為最佳之養顏美容藥膳。

### 免疫提昇利水補脾茯苓煎餅喝瘦身茶

【材料】黃耆 40 公克、大棗 12 粒、山楂 5 克、茯苓粉 150 克、麵粉 150 克、細冰糖及橄欖油適量。

【作法】

- (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 1/2 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 1/2 杯水，相同放入電鍋煮至開關跳起，濾去渣即可作成瘦身茶，當茶飲用。
- (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。

【說明】

茯苓，利水滲濕，補脾健胃，含有多糖體可提升免疫，在現代免疫藥理學之研究，証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。另，現代人之肥胖除了攝食高鹽分之食品造成水份停留體內外，更由於吃了脂肪食品，更造成心血管疾病主因之一。而山楂可分解脂肪，因酸甜味道之黃耆紅棗湯，配合山楂之去脂降膽固醇，則除味道酸甜可口外，亦增強了脂肪分解作用。

## 免疫提昇利水補脾茯苓煎餅喝瘦身茶

【材料】黃耆 40 公克、大棗 12 粒、山楂 5 克、茯苓粉 150 克、麵粉 150 克、細冰糖及橄欖油適量。

### 【作法】

- (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 1/2 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 1/2 杯水，相同放入電鍋煮至開關跳起，濾去渣即可作成瘦身茶，當茶飲用。

- (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。

### 【說明】

茯苓，利水滲濕，補脾健胃，含有多糖體可提升免疫，在現代免疫藥理學之研究，証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。另，現代人之肥胖除了攝食高鹽分之食品造成水份停留體內外，更由於吃了脂肪食品，更造成心血管疾病主因之一。而山楂可分解脂肪，因酸甜味道之黃耆紅棗湯，配合山楂之去脂降膽固醇，則除味道酸甜可口外，亦增強了脂肪分解作用。

## 免疫提昇利水補脾茯苓煎餅喝瘦身茶

【材料】黃耆 40 公克、大棗 12 粒、山楂 5 克、茯苓粉 150 克、麵粉 150 克、細冰糖及橄欖油適量。

### 【作法】

- (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 1/2 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 1/2 杯水，相同放入電鍋煮至開關跳起，濾去渣即可作成瘦身茶，當茶飲用。

- (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。

### 【說明】

茯苓，利水滲濕，補脾健胃，含有多糖體可提升免疫，在現代免疫藥理學之研究，証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。另，現代人之肥胖除了攝食高鹽分之食品造成水份停留體內外，更由於吃了脂肪食品，更造成心血管疾病主因之一。而山楂可分解脂肪，因酸甜味道之黃耆紅棗湯，配合山楂之去脂降膽固醇，則除味道酸甜可口外，亦增強了脂肪分解作用。

## 補氣固胃瘦身——山藥參苓粥

【材料】黨參 40 克、茯苓粉 20 克、大棗 10 粒、新鮮山藥、良質米一杯、冰糖適量。

### 【作法】

- (1) 米洗淨，泡於 2 杯清水中。
- (2) 黨參加水 8 杯，放入電鍋中，外鍋加水 1/2 杯，煮至開關跳起，趁熱濾除渣，湯汁待用。
- (3) 黨參湯汁和(1)洗淨之米煮至米熟成粥後，再加入茯苓粉及洗淨之大棗，除去子後，切小碎塊和新鮮山藥削去皮，切成小丁塊，攪拌煮沸，最後加入適量冰糖，調甜味，即可當點心或正餐食用。

### 【說明】

黨參補氣和提昇造血功能，茯苓補脾利水，提昇免疫和預防癌症，大棗之補血補脾，提昇 C—AMP，可達補氣補脾之相輔作用之藥，引起配合補中益氣之粥和健胃補脾之新鮮山藥，則兼具補脾健胃。是瘦身者血氣雙補，利水瘦身之最佳藥膳。

## 急性上呼吸道感染清肺止痛茶

【材料】連翹 3 錢、山梔子 3 錢、金銀花 3 錢、川貝母 3 錢、適量冰糖。

【作法】(1)連翹、山梔子、金銀花加水 3 杯放入電鍋內鍋，外鍋加水一杯煮至開關跳起，略冷，濾去渣後，加入冰糖。

(2)調至喜愛的甜味，分三次服用，將川貝母分三次加入拌勻，趁溫飲下。

【說明】連翹、山梔子、金銀花均有消炎止痛作用，而金銀花之抗病毒作用配合潤肺化痰之川貝母，川貝母味較淡，適合小兒。

貝母：可分為川貝母和浙貝母

慢性咳嗽：川貝母(潤燥化痰)。急性咳嗽：浙貝母(開泄肺氣、清熱散結，若有咳嗽症狀時可再增加配佐桔梗 2 錢，痰會較易咳出。

風痰：乃因受風邪感冒所引起之體液分泌組成受影響，而會喉部乾燥、咳嗽、喉

癢感，嚴重者會有發熱、惡寒。此乃病毒在體內所產生之反應，此時宜用

宣肺化痰配佐疏散風熱藥材，如防風、荊芥。

熱痰：則為痰黏稠，黃色之痰、口乾、喉乾、發熱、發汗，尤其是秋天乾燥之症狀。以上呼吸道發炎、急性扁桃腺炎、急性咽喉炎、肺炎等，則宜用潤燥化痰、清熱化痰。



## 腎陽虛者食慾不振整腸止瀉露

【材料】 菟絲子 30 克、新鮮山藥 4 兩、蓮子 30 克、茯苓 30 克、黨參 40 克、米 1 杯。

### 【作法】

- (1) 將菟絲子、米、蓮子、茯苓洗淨待用。
- (2) 將黨參洗淨加水 8 杯，放入電鍋內鍋，外鍋加水 1 杯，煮至開關跳起，略冷後，開蓋，濾去渣。
- (3) 將(1)之材料用果汁機打成漿。
- (4) 將(2)之黨參汁放於爐上煮沸後，緩緩加入(3)之漿攪拌均勻，半透明後，再一匙一匙加入，最後改用小火煮沸 5 分鐘，加適量之冰糖，將洗淨之山藥放入果汁機打成白色漿後，倒入攪勻，即可食用。

### 【說明】

菟絲子——為旋花科絲植物之成熟乾燥種子。味辛、甘、性平。含有配糖體、消化酵素及維他命 A 等成分。主要功能為補腎益精、明目止瀉及安胎。臨床中醫師常用為體弱病人之配合藥物。尤其是在腎陽虛症之補益藥材。

## 益智補氣福圓茶

【材料】 桂圓肉半兩、麥門冬半兩、人參鬚兩錢。

【作法】 (1)人參鬚切成數段後，和桂圓肉、去蕊之麥門冬，一併放入鍋中。

(2) 內鍋加水 4-至 6 杯，外鍋加水 1 杯。煮至開關跳起，略冷，即可濾去渣，將茶倒入瓶中保存(冷、熱皆宜)。

附註：桂圓肉又稱龍眼肉，主要作用為鎮靜、健胃及滋養；人參大補元氣，但參鬚價廉而含人參皂甘；麥門冬具有增強造血功能。

## 蓮合桂圓甜湯

【材料】桂圓肉 2 兩、百合 4 兩、蓮子 4 兩。

【作法】(1)蓮子掏除破碎者後，放入沸水中燙好立刻撈起。

(2)將燙好的蓮子放入碗中加蓋悶 10 分鐘後，取出蓮子，將每粒蓮子撥開取出蓮子心。

(3)將蓮子心、百合、桂圓肉一併放入不鏽鋼或磁製內鍋中，加 6 至 8 杯水，外鍋加水 3/4 杯，煮至開關跳起，加入適量冰糖即可食用。

附註：桂圓、百合、蓮子皆具有鎮靜安神之功能。對於有口乾、尿混、煩躁、

睡眠不安、心悸的人來說，是最佳的清心安神甜點。

## 理氣活血開淤消脂——瘦身玫瑰糕

【材料】

乾玫瑰花 10 克、麵粉 250 克、糯米粉 250 克、茯苓粉 20 克、細冰糖 50 克、山楂 20 克、蛋黃 3 個、黃耆 20 克。

【作法】

(1) 將黃耆、山楂放入杯中後，加 8 分滿的水，放入電鍋中，在外鍋加水 1/4 杯，煮至開關跳起，撈去渣，湯汁加細冰糖溶解後，待用。

(2) 乾玫瑰花用粉碎機打成粉狀，和茯苓粉、麵粉、糯米粉，攪拌均勻，加入蛋黃和適量之(1)湯汁，攪拌揉成麵團狀，放入容器模型中，放入電鍋中，外鍋加水 1/2 杯，煮到開關跳起，糕熟後，即可食用。

【說明】

玫瑰花之散淤活血，茯苓粉之利水補脾，提昇免疫，配合黃耆之補氣，使利水瘦身之效果加強外，山楂之補能分解過多之脂肪和降低膽固醇其酸味配合理氣玫瑰香，對平日工作壓力大，坐辦公桌時間長，運動少的朋友亦是一道十分好的去鬱結，瘦身點心。

### 清熱解暑祛瘀止血—荷豆香瓜飲

【材料】鮮荷葉一兩、香薷半兩、白扁豆半兩、冬瓜皮半兩，蜂蜜適量。

#### 【作法】

將上述四項材料切細加水 8~12 杯，放入電鍋中，外鍋加水一杯，煮至開關跳起，略冷，濾去渣，加入適量之蜂蜜，放入冰箱中，冰涼後即可飲用。

#### 【說明】

夏日日晒後，血管易擴張，一旦受傷容易導致出血。本飲料具有涼血、即時降低血流速，而達止血之作用。另外，上班族因運動量少，久坐辦公桌，易造成瘀滯不通，荷葉具有祛瘀止血，清熱解暑，配合白扁豆之利尿，香薷之解熱、抗菌及冬瓜皮之清涼，此荷豆香瓜飲，若再加入兩片含豐富維他命 C 之檸檬片，風味更佳。

### 清熱補益潤膚止癢—參麥玉雞清湯

【材料】雞胸肉一塊、沙參半兩、麥門冬半兩、玉竹半兩、枸杞子 3 錢、乾香菇 4 朵、新鮮山藥 4 兩、蔥兩根、鹽適量。

#### 【作法】

(1)雞胸肉去皮，用熱水燙洗後，和沙參、麥門冬、玉竹一併放入電鍋中加水五杯，外鍋加水 1/5 杯，煮至開關跳起，撈起雞胸肉，外鍋再加水 1/4 杯，煮至開關跳起，撈去渣，留汁待用。

(2)香菇洗淨，略悶潤後，對切成四，待用。

(3)將(1)之湯汁煮沸後，加入香菇，改用小火煮至香菇氣出，即可加入雞絲（雞

胸肉撥絲），枸杞子，山藥削去外皮後，用不鏽鋼或磁製磨泥器，磨成泥後，

緩緩加入，最後加入蔥花，即可上桌食用；喜愛鹹味者，可加入少量之鹽調味。

【說明】秋冬皮膚乾燥，一旦天氣入深，即會產生搔癢，沙參配合滋陰之麥冬和玉竹，對肺具有清熱滋潤作用，可增加皮膚之潤澤，減輕搔癢。中國醫學論之，肺主皮毛，皮膚乾燥，則由潤肺即可改善。本藥膳以沙參配合潤燥生津之麥冬，滋陰潤肺，養胃生津之玉竹，以及補脾健胃之山藥，滋陰明目之枸杞，含豐富多糖體之高纖香菇，及補中益氣之雞肉，是入秋後，美容潤膚之清熱補益藥膳。

## 預防夏季胃腸性感冒——香紫茶

【材料】藿香 10 克、紫蘇葉 10 克、陳皮 10 克、冰糖適量。

【作法】8 杯水煮沸後，上述材料加入煮沸 2 分鐘後，加蓋熄火，略冷，濾渣後，加入適量冰糖，當茶飲。

【說明】藿香——味辛、性微溫，有化濕和中、解暑、解表之作用，現代藥理學証實其對胃腸神經具有鎮靜作用，同時有促進胃液分泌、增強消化力，並有解熱及抗菌作用。夏季胃腸性感冒如頭痛、腹痛、嘔吐、下痢之症狀，配合理氣化痰之陳皮和發汗解熱，行氣寬中的紫蘇葉，可預防夏季感冒，胃腸不適。本茶劑均為芳香成分，因此不宜長時間煮。

## 冰肌玉膚銀耳羹、銀耳百合強壯食譜

【止咳、寧心、安神、滋陰、養胃、生津】

【材料】銀耳十公克、百合四十公克、大棗二十粒、冰糖適量。(4-6 人份)

【作法】(1)銀耳洗淨泡於水中十分鐘，使其膨脹，用刀去除其黃色之蒂頭後，加 2 杯水放入果汁機瞬間打碎。

(2)百合挑選除去黑色或褐色之不新鮮者，用水搓洗除去表面之雜質，再泡於清水中一小時待用。

(3)大棗於水龍頭下用水搓洗乾淨，待用。

(4)將打碎之銀耳、泡開(軟)之百合、大棗及適量冰糖一起放入燉鍋中，先用大火煮沸後，改用小火爆煮至百合熟爛為止，即可上桌食用。冬天可以吃熱食，夏天放入冰箱作為冷飲，冰涼可口。

【說明】食用本食譜，不但具有燕窩之口感，而且有生津止咳、寧心安神、滋陰養胃之強壯作用。天氣一入秋冬，早晚溫差大，尤其長期咳嗽，易使心情不安、食慾不振。本食譜為最佳之補品。

『燕窩』和『白木耳』二者均為味甘淡、性平之特性。近年來更有許多研究報告

指出白木耳有降血壓之作用，不但能滋養還能健胃。不像燕窩含的蛋白質多，亦較易消化。

### 滋陰養血，清心安神—益氣補虛甲杞煲

【材料】百合半兩、枸杞半錢、甲魚一隻、雞骨一個、生薑數片。

#### 【作法】

- (1) 甲魚洗淨，切塊，除去內臟，用熱水燙洗後，待用。
- (2) 乾燥百合洗淨（新鮮品更佳），略用清水泡十分鐘，待用。
- (3) 雞骨洗淨，用刀背壓碎後，用熱水燙，除去血腥待用。
- (4) 將雞骨、甲魚塊、百合依序放入蒸罐中，再將枸杞子及酒一小杯倒入，加水以淹蓋材料為度，封口封密，放入電鍋中，外鍋加水一杯，煮至開關跳起，食用前加入二片薑，或滴入薑汁數滴，即可上桌。食肉喝湯，味道十分鮮美。

【說明】甲魚，益氣神虛，滋陰養血；配合百合之清心安神，枸杞之滋肝益腎，滋陰明目，因此為中醫所云之“肝腎虧損”而有陰虛內熱，潮熱者之補虛食療。

### 提升免疫預防感冒及傷口癒合黃耆大棗燉雞

【材料】小土雞 1 隻、黃耆 1 兩、大棗 24 粒、茯苓 1 兩。

#### 【作法】

1. 土雞去毛、洗淨，用沸水燙洗之後，放入鍋中。
2. 再將黃耆及洗淨去子之大棗及茯苓一併放入鍋中，加水淹蓋材料為主，外鍋加水 1 杯煮至開關跳起。既可吃雞肉、喝雞湯，若要增加食慾亦可加入 2 片之薑母。

【說明】黃耆固本斂汗，排膿補氣，不但可提升免疫，亦可促進傷口的癒合，味道又十分甘醇，配合雞肉之補氣，茯苓之利水滲濕提升免疫，和黃耆同時配佐，可補氣和利水腫將功效加大，再加入增加 C-AMP 之大棗之藥飲子，則可提升免疫功能和皮膚傷口之化膿作用。

## 颱風藥膳——止癢解毒抗菌浴

【材料】 芭樂葉二兩。

【作法】 芭樂葉切碎，包於布袋中，放入沸水中煮沸至香氣溢出，即可熄火，略悶至略溫，即可倒入浴缸中泡澡。

【說明】

芭樂葉具有抗菌之活性以及收斂作用，可採集新鮮者；亦可至中藥店購買乾燥品，則只需半量即可。芭樂藥芳香浴，具有抗菌、解毒、芳香作用。

【其它】

- 1.將柚子皮放至乾燥後，可當蚊香點來驅蚊，柚子皮精油亦有驅蚊功效。
- 2.黃耆片可直接口含，可提升免疫能力。
- 3.枸杞子，又稱中國葡萄乾，亦可直接口含。