

創意藥膳料理、養生茶介紹

名稱	功效	材料	作法
藥燉排骨	增強體力、滋補強身	枸杞三錢、黃耆四錢、紅棗五錢、當歸三錢、玉竹三錢、川芎二錢、白芍三錢、熟地四錢、故紙二錢、黨參三錢、桂皮二錢、桂支二錢、排骨一斤	1. 先提煉藥材 1 小時。 2. 將排骨汆燙去血水。 3. 再把精煉藥湯與排骨合燉 1 小時即可（米酒水燉煉）。
首烏益氣養生湯	滋補強身、延年益壽	西洋參五錢、枸杞五錢、何首烏一兩、當歸三錢、淮牛七五錢、川芎二錢、炙甘草一錢半、黃耆一兩、黑棗一兩半、紅棗一兩半、雞或雞腿（可加少許米酒）	1. 洗淨的土雞汆燙去血水。 2. 將去血水之土雞加入藥材，並加適量水燉煮。 3. 以小火燉煮 2 小時即可。
人參精力湯	滋補強身、延年益壽	東洋參二錢、高麗人參二錢、黃耆十八錢、百合二錢、首烏二錢、無花果一粒、核桃一粒、刺五加一錢、天麻三錢、柑杞五錢、紅棗十粒、仿土雞半隻或一隻都可	1. 將雞肉洗淨放入滾水汆燙後備用。 2. 除了參及天麻、紅棗之外的藥材，用 3000C.C 的水煮 40 分鐘小火，過濾備用。 3. 將雞肉及煮好之藥湯，一同放入電鍋，放少許的米酒，再將參及天麻、紅棗一併加入，外鍋放一杯水，跳起即可。
金線蓮雙蔘湯	增強體力、調節生理機能	金線蓮（鮮品）一兩、花旗蔘三錢、東洋參五錢、枸杞三錢、紅棗七粒	1. 食材雞肉（約一斤），汆燙後放入藥材及清水 3000C.C，共燉一小時即可。
二仙烏骨雞	增強體力、滋補強身	二仙膠五錢、何首烏五錢、當歸三錢、熟地五錢、肉桂二錢、黑棗十粒、烏骨雞半隻	1. 雞肉切塊，洗淨汆燙去血水。 2. 將藥材置於鍋內，再放上雞肉，用半酒水淹過雞肉。 3. 燉煮 1.5 小時，燉好後可加少許鹽調味。
首烏皇帝雞	補充元氣、清熱補氣	當歸三錢、首烏三錢、黃精六錢、久地四錢、晉耆一兩、茯苓五錢、枸杞四錢、肉桂二錢、茯苓三錢、黑棗半兩、蘇黨參五錢、巴戟天三錢	1. 食材雞肉（約一斤），川燙後放入藥材及清水 3000C.C，共燉一小時即可。

元氣藥膳蛋	營養補給、滋補強身、維持健康、調整體質、增強體力	人蔘三錢、大紅袍三錢、當歸四錢、黨蔘四錢、熟地八錢、黑棗十顆、桂通七錢、茶葉二兩、黃耆四錢、八角四錢、雞蛋五十顆、醬油適量、鹽少許、冰糖適量、黑糖適量	1. 流水將蛋殼洗淨。 2. 雞蛋煮熟撈起放涼後敲裂。 3. 藥膳包放入冷水浸泡 30 分鐘，將水煮滾後轉小火，再煮 1.5 小時。 4. 將蛋放入藥膳汁裡加其他材料煮 40 分鐘，熄火將蛋浸泡，待冷卻後，再開火煮至滾沸轉小火繼續煮 40 分鐘後熄火，反覆熬煮 7 天使其入味。
歸元素食湯	增強體力、養顏美容	柿霜二錢、玉竹五錢、川貝三錢、紅棗五粒、陳皮二錢、花旗參五錢、白木耳適量	1. 將所有材料放入鍋內，加入 2000c.c. 的水，以小火燉煮 1 小時即可。
養生花旗淮山雞	補充體力	枸杞三錢、黃耆四錢、黨蔘五錢、玉竹三錢、當歸三錢、蔘二錢、桂枝三錢、紅棗四錢、炙甘草二錢、雞肉	1. 先提煉藥材 1 小時。 2. 將排骨川燙去血水。 3. 再把精煉藥湯與排骨合燉 1 小時即可(米酒水燉煉)。
天麻洋蔘湯	補充體力、增強免疫力	天麻三錢、東洋參四錢、川芎三錢、甘杞五錢、麥冬四錢、當歸三錢、桂枝四錢、杜仲四錢、紅棗五錢、雞塊適量	1. 將食材洗淨放入鍋中。 2. 水淹過食材，加入米酒 1 碗，燉煮 1 小時即可。
元氣養干茶	調整體質、增強體力、調節生理機能、維持健康、生津止渴	金線蓮二錢、柴胡五錢、白芍五錢、甘草三錢、七葉膽五錢、枳實三錢、茵陳一兩、黃耆一兩	1. 將藥材流水沖一下。 2. 加冷水 8000cc 浸泡 30 分。 3. 開火煮滾後，轉小火煮約 40 分即可。 4. 加冰糖口感更好。
四季養生茶	調節生理機能	黃耆二兩、枸杞一兩半、紅棗一兩半、西洋參一兩	1. 加入清水 1800C.C。 2. 大火煮滾後，轉小火煮 20 分鐘，瀝出藥湯(可冰於冰箱分次飲用)。
清涼退火茶	養顏美容、生津止渴	麥門冬三錢、柑杞五錢、決明子十錢、黃精五錢、七葉膽一錢、洋參一錢、菊花二錢、冰糖適量	1. 用 2000C.C 至 3000C.C 的水。 2. 煮沸然後放入藥材，用小火煮 30 分鐘至 40 分鐘，熄火過濾，再加入冰糖煮 10 分鐘即可，冷熱飲皆可。