

高檔養生藥膳 專家教你DIY



↑十全養生雞湯加入當歸、人蔘、黃耆等中藥，有改善體質、活絡筋骨的功效。

〔記者蔡偉祺／北縣報導〕立冬「藥」進補！

台北縣中藥商業同業公會昨天在台北縣政府，舉辦養生藥膳食補DIY記者會，教導民眾如何在冬令時節自己動手製作，像「蔘茸帝王養生鴨」、「十全養生雞湯」和預防感冒的「保健茶」等養生、健康的美味料理。養生食譜可在公會網站<http://www.spaotc.org.tw/>下載，或洽北縣1300多家合法中藥商索取。

中藥商同業公會理事長卓掌權說，很多民眾都喜歡依習俗在立冬時節，抓中藥進補身體，所以公會特別提供多帖兼具養生和美味的藥膳

食譜，包括所需要的藥材和簡單烹調方式，讓民眾可以在家DIY。因應流感，公會也推薦一帖補氣、防感冒的「保健茶」。

卓掌權還說，民眾要補冬養生，一定要慎選安全的藥材，才能吃得健康，購買時可以注意藥材是否有批號和製造、保存期限，且若聞起來有漂白水、硫磺味或是顏色看起來不自然、太過鮮豔就可能有問題。

公會表示，合法中藥商所販售的藥材都經過政府檢驗合格，對消費者較有保障。

買藥材 合法藥商有保障

台北縣中藥商業同業公會理事長卓掌權（見圖，記者蔡偉祺攝）表示，立冬時節，民衆喜歡抓中藥進補身體，但切記要慎選安全的藥材，才能吃得養生、健康。他說，購買中藥時第一就是要選擇合法的中藥商，並注意藥材是否有批號和製造、保存期限，若聞起來有漂白水、硫磺味或是顏色看起來不自然、太鮮豔就可能會有問題。卓掌權提醒，中藥還有農藥、重金屬殘留的問題，這都無法以肉眼辨識，最好還是找合法又有信譽的中藥商購買藥材，才能吃得補又安全。

（記者蔡偉祺）



自由時報 98.3

藥膳補冬 中藥商8折優惠

【記者張祥傑／板橋報導】下月
就是立冬，北縣中藥商同業公會昨
天推出多道養生藥膳，及以多種平
價中藥材溫煮而成的養生茶，協助
民眾預防新流感。

二、因貴司非公會組織長年與網絡，
，須留十幾分時，要認明中華行是

至領有合格證書，且即日起至11月7日，民眾到全縣1300多間合法中藥行購買中藥材，都可享8折優惠，民眾可上北縣中藥商同業公會網站<http://www.spaotc.org.tw>，查詢合格中藥商名單及各種養生藥膳。