

新北中藥傳產創新 冬季藥補膳禮

文昌聰明湯

藥材：天麻 1 錢

玉竹 1 錢

東洋蓼 1 錢

麥冬 1 錢

黃耆 1 錢

枸杞 1 錢

紅棗 1 顆

做法：將藥材放入鍋中，加入 2000cc 的水煮沸後即可飲用。

四季養生茶

藥材：東洋蓼 1 錢

枸杞 1 錢

黃耆 2 錢

紅棗 2 顆

做法：將藥材放入鍋中，加入 1000cc 的水煮沸後即可飲用。

薑 母 鴨

藥材：當歸 2 錢

川芎 2 錢

桂通 2 錢

桂枝 2 錢

熟地 1 錢半

枸杞 2 錢

黃耆 2 錢

自備佐料

老生薑 適量

麻油 少許

米酒 適量

做法：鴨半隻切塊汆燙，將中藥材、老生薑片適量及食材放入鍋中，並加水淹過藥材，再加入麻油少許米酒少量，以中火煮 30 至 40 分鐘後，入鹽適量即可食用。

藥燉排骨

藥材：當歸 1 錢半

川芎 1 錢半

白芍 1 錢半

熟地 1 錢半

桂通 1 錢半

桂枝 1 錢

黑棗 3 顆

炙甘草 1 錢

枸杞 1 錢半

黨蔘 1 錢半

黃耆 1 錢

自備佐料

米酒 適量

鹽 適量

做法：先提煉藥材 30 分鐘，將排骨汆燙去血水，再把精煉藥湯與排骨合燉，並加入酒少量、鹽少許、糖少許，30 分鐘後即可食用。

燒 酒 雞

藥材：當歸 1 錢半

川芎 1 錢半

桂通 1 錢

桂枝 1 錢

枸杞 1 錢半

黃耆 1 錢

黑棗 3 顆

做法：雞腿 1 隻或雞半隻，洗淨汆燙用麻油與薑片炒半熟，放入處理好的雞肉、藥材及全酒，用中火煮 30 分鐘即可食用。