



☯四神湯

★藥材：山藥、茯苓、芡實、薏仁

★食材：排骨、豬肚、或豬腸

★作法：

-將藥材稍加沖洗後，其中薏仁、芡實應先以水浸泡二小時。

-排骨、豬肚、或豬腸洗淨，並先以熱水川燙去血水。

-藥材與食材以起放入電鍋中燉煮，起鍋前可酌加米酒少許，並予以調味。

-功效：健補脾胃，促進食慾。

☯荷葉蓮子飯

★藥材：荷葉、蓮子(鮮品)

★食材：白米：蕎麥米：紫米=2:2:1

★作法：

-乾荷葉洗淨備用，每張荷葉可分成四份。

-將三種米洗淨後，浸泡約一小時，加入適量水及一小匙沙拉油一起煮成熟飯。

-飯熟後拌入蓮子及少許鹽，每碗以1/4片荷葉包覆，再放入蒸鍋中蒸熟。

功效：健補脾胃，促進食慾。

☯山藥咖哩雞

★藥材：新鮮山藥半斤

★食材：紅蘿蔔二根、洋蔥二顆、雞肉一斤、咖哩塊及咖哩粉、蕃茄醬二匙、蘋果泥一碗

★作法：

-雞肉先以咖哩粉及少量米酒醃入味。

-洋蔥切絲後先入鍋炒，再倒入紅蘿蔔塊、雞肉，加入適量水，大火煮滾後，以小火煮至食材皆熟軟，再將山藥塊、咖哩塊、蕃茄醬、蘋果泥加入一起煮至山藥熟軟即可。

功效：健補脾胃，促進食慾。

☉加味八珍雞腿

★藥材：當歸三錢、川芎一錢半、白芍三錢、熟地四錢、黨參三錢、茯苓三錢、白朮二錢、甘草一錢、紅棗三錢、枸杞子三錢

★食材：雞腿二隻

★作法：將雞腿剁塊洗淨，藥材及雞腿一起放入電鍋加水及一碗酒燉煮。

★功效：補氣養血。對於氣血虛弱或女性經後調養可選用。

☉當歸補血茶

★藥材：當歸二錢 黃耆一兩 紅棗三錢 枸杞子三錢

★作法：將藥材加入1500cc.的水武火煮沸之後，再以文火煮十五分鐘，即可過濾飲用。

★功效：補氣養血。對於氣血虛弱或貧血者或女性月經過後可飲用三至五帖。

☉杜仲燉牛腩

★藥材：杜仲五錢、當歸二錢、黑棗五錢、枸杞子三錢、桂枝及小茴香各二錢布包

★食材：年腩半斤、牛筋四兩、紅蘿蔔一根、蔥段及薑片適量、淡醬油及鹽糖酒少許

★作法：年腩切塊後，熱水川燙，紅蘿蔔亦切塊備用。將藥材及食材全部入鍋，加水蓋過材料，加二匙酒燉煮至熟爛，起鍋前再調味。

★功效：溫補腎陽，強壯筋骨及舒筋活血。

☉本院住址及諮詢電話

臺北市立聯合醫院林森中醫昆明院區

林森院區：臺北市中山區林森北路 530 號

電話：02-25916681-1112

中醫中心：臺北市萬華區昆明街 100 號

電話：02-23887088-3121