



臺北市立聯合醫院
TAIPEI CITY HOSPITAL

減鹽增健康 養生四神湯



食材：(4人份)

芡實40公克、薏仁80公克、蓮子40公克、蓮藕200公克、
山藥200克、腰果40公克、老薑15公克、油1T、當歸1片、
米酒、枸杞少許。

做法：

1. 當歸、枸杞浸泡米酒備用。
2. 將老薑加入油中爆香，加入芡實、薏仁、蓮子、蓮藕、腰果熬煮約35分鐘。
3. 加入山藥繼續熬煮約5分鐘。
4. 淋上浸泡當歸後的米酒及枸杞少許即可。



每份營養標示

熱量	蛋白質	脂肪	碳水化合物	鈉
307 kcal	10.0 g	10.1 g	47.3 g	40.3 mg

※每日鹽建議攝取量6 g (鈉 < 2400 mg)

松德院區 林月菊師傅提供