



臺北市立聯合醫院  
TAIPEI CITY HOSPITAL

# 減鹽增健康 養生藥膳麵



## 食材：(四人份)

十全藥包1包、甘蔗300公克、  
山藥200公克、紅蘿蔔200公克、秀珍菇200公克、  
白豆皮240公克、麵疙瘩320公克、  
沙拉油2湯匙、薑、香菇、芹菜、香菜少許



## 麵疙瘩作法：

1. 將麵粉(300公克)加入水(150cc)攪拌均勻。形成糰狀後用雙手揉約3分鐘。
2. 用保鮮膜蓋好，靜置醒約5分鐘。
3. 將醒過的麵糰搓成長條狀，略壓扁。
4. 備一鍋水煮開，轉小火，將上述作法3之麵團，剝成薄片放入鍋中。
5. 繼續煮約2分鐘至麵疙瘩浮起，撈起瀝乾備用。

## 做法：

1. 將山藥及紅蘿蔔切塊(或片)、薑切片、芹菜、香菜切末備用。
2. 將中藥材與甘蔗放入鍋子熬煮約1.5小時。
3. 薑片及香菇爆香，白豆皮川燙備用。
4. 將中藥包及甘蔗撈起，再將爆香的薑片、香菇及山藥、紅蘿蔔、白豆皮放入鍋中煮約10分鐘，再放入秀珍菇。
5. 將藥膳湯加入麵疙瘩中，加入少許芹菜、香菜即可。



## 每份營養標示

熱量	蛋白質	脂肪	碳水化合物	鈉
519 kcal	28 g	11 g	77 g	40 mg

※每日鹽建議攝取量6g

松德院區 林月菊師傅提供