

中國醫藥大學中國藥學暨中藥資源學系
台灣大學藥學研究所博士
張文德教授

主辦



台灣秀蘭慈善協會

贊助



幸福樹社會企業

醫食同源 • 夏長養心 教授上菜

蕃茄性微寒、味甘酸。歸肝、脾、胃經，具有生津止渴、健胃消食作用。

夏長養心篇

教授上菜

番茄燉飯

食材與調味品

- 白米 3杯
- 牛番茄 (數顆，共380g)
- 鹽 1小匙
- 胡椒 1/2小匙
- 橄欖油 3小匙

烹調步驟

- 將白米洗淨、瀝乾，並放置於電子鍋內鍋，備用。
- 番茄洗淨、去蒂，備用。
- 將鹽、胡椒、橄欖油與水混合均勻後，倒入裝有白米的電子內鍋，並按照一般煮飯的要求加入適當的水量。因番茄本身就有水份，怕飯煮出來太軟，可以斟酌減少些水量。
- 按下開關，煮飯。
- 待飯煮好了，用飯匙把番茄與白飯拌勻，再蓋鍋悶10~20分鐘，即可。



翠玉苦瓜冷濃湯

食材與調味品

- 翠玉苦瓜 1條 (淨重約300g)
- 馬鈴薯 1顆 (淨重約100g)
- 無糖豆漿 2大杯
- 薑汁 2小匙
- 蜂蜜 4大匙
- 白味噌 4小匙
- 鹽 1小匙、橄欖油少許

烹調步驟

- 翠玉苦瓜去籽、馬鈴薯去皮，切成寬約5mm的小薄片，平鋪在厚鍋(或鑄鐵鍋)底上。加1小匙的鹽攪拌均勻，淋上油及4大匙的水，蓋上鍋蓋後，開大火加熱2分鐘，攪拌、熄火悶鍋。
- 先取出幾片苦瓜、冷卻、切丁備用，做盛杯裝飾用。
- 以另外一個鍋子將豆漿溫熱，再加入薑汁、蜂蜜、白味噌，混合均勻，備用。
- 將上述的苦瓜、馬鈴薯及豆漿放入果汁機，依照個人喜好打成稠狀果汁狀態，冷藏冰鎮後，盛杯上桌前以切丁苦瓜做裝飾即可。

苦瓜性寒、味苦，具有清熱祛暑、利尿涼血等的作用，可用於熱病煩渴、目赤腫痛、痢疾及少尿等症。



燻鮭魚黃瓜豆腐沙拉

食材與調味品

- 小黃瓜 1條
- 酪梨 1小顆
- 燻鮭魚片 40g
- 木棉豆腐 1塊 (約300g)
- 鹽少許
- 砂糖 1½大匙
- 芝麻醬 1大匙
- 味噌 2小匙
- 鹽 ¼小匙

烹調步驟

- 將小黃瓜洗淨切成薄片置入大碗盤中，用少許的鹽來脫水軟化5分鐘，以紗布包住、擰住脫水，備用。
- 將燻鮭魚片切成約2公分寬幅小片、酪梨切成小丁備用。
- 將木棉豆腐用紗布包緊、擰水、脫水，絞成碎狀。
- 先將調味醬汁調配好，再少量多次地慢慢加入碎豆腐拌勻。
- 最後再加入小黃瓜、酪梨及燻鮭魚，輕輕攪拌混勻即可。

黃瓜味甘寒滑無毒，去渴，能清熱解毒、加速腸胃蠕動，預防便秘。

豆腐性涼味甘。歸脾、胃、大腸經。可益氣寬中，生津潤燥，清熱解毒。

鮭魚性甘平，可補虛勞、健脾胃、暖胃和中的功能。含有蝦紅素抗氧化物，能夠有效清除細胞中的自由基。

冬瓜味甘性寒，屬於寒性食物，具有消熱、利水、消腫的功效，比較適合熱性體質的人群食用。



夏長養心篇

教授上菜

冬瓜燉

食材與調味品

- 冬瓜 一塊 (約400g)
 - 雞絞肉 200g
 - 水 適量
 - 太白粉 2大匙
 - 麻油 2小匙
- 水 800ml
 - 醬油 4大匙
 - 味醂 4小匙
 - 酒 4大匙

烹調步驟

- 冬瓜削皮洗淨，切成適當一口大小後，先用滾水川燙備用。
- 麻油入鍋加熱，加入雞絞肉，以中火炒至變色，取出備用。
- 將醬汁的材料倒入鍋裡，以中火加熱，沸騰後再把川燙過的冬瓜、麻油炒過的雞絞肉放入，蓋上剪一小洞的烘焙紙，轉小火燉煮10分鐘，直到冬瓜軟透，可以用竹籤穿刺即可。
- 再以太白粉加水做勾芡，依個人喜好調整濃稠度，即成。

夏長養心篇

教授上菜

紫茄田樂燒

食材與調味品 (2人份)

- 茄子 1條
- 田樂醬
 - 蛋黃 1個
 - 味噌 1¼ 大匙
 - 砂糖 1大匙
- 青檸檬皮 少許
- 麵粉、橄欖油少許

烹調步驟

- 將田樂醬的材料全部攪拌均勻，直到砂糖完全溶解。
- 茄子對半縱切，先泡水一下、瀝乾。外邊皮側再切掉一小塊，方便煎熟及平穩。內邊白色部分再用刀子以格子狀劃割，並刷上薄薄的麵粉。
- 平底鍋放入一大匙油加熱後，將有麵粉的那一面先朝鍋底，以小火慢煎5分鐘。
- 把茄子翻過來，把田樂醬塗在剛剛煎過的內邊上，蓋鍋以小火煎2~3分鐘，等到田樂醬表面比較乾燥後，再翻面煎到金黃色、有香氣為止。
- 上桌時再以青檸檬皮絲裝飾。

茄子味甘、性涼，入脾、胃、大腸經。具有清熱寬腸、散血止血、消腫止痛的功效。



生脈飲

益氣生津，斂陰止汗。

藥材

- 白參或花旗參 2錢 (如使用黨參則為3錢)
- 麥冬 3錢
- 五味子 1錢

烹調步驟

- 方法一：
將藥材放入小鍋並加水蓋過藥材，先以大火煮沸3分鐘後，立即熄火浸泡8分鐘。過濾、倒入茶杯即可飲用。
- 方法二：
將藥材放入茶壺加入剛沸騰的水並蓋過藥材，浸泡15~20分鐘後，過濾、倒入茶杯即可飲用。

改變自生脈散。主治暑熱傷氣，津液虧損之證。

人參(花旗參)補益肺氣而生津；麥冬養陰清肺而生津；五味子固表斂肺而生津。這三味，一補，一清，一斂，都能生津。

具有生津止渴，補氣斂汗的作用，適于氣陰兩傷之證。



山楂解膩茶

食材與調味品

- 山楂 2錢
- 玉米鬚 1錢
- 荷葉 1錢
- 決明子 3錢
- 黃耆 2錢
- 玉竹 1錢
- 甘草 1錢

烹調步驟

- **方法一：**
將藥材放入小鍋並加水蓋過藥材，先以大火煮沸3分鐘後，立即熄火浸泡8分鐘。過濾、倒入茶杯即可飲用。
- **方法二：**
將藥材放入茶壺加入剛沸騰的水並蓋過藥材，浸泡15~20分鐘後，過濾、倒入茶杯即可飲用。

山楂解膩茶具有消食健胃、清熱利尿、生津止渴等功效。不只熱飲解膩，也可以涼飲消暑。

山楂：可消食健胃、行氣散瘀，增進食慾

決明子：清熱明目、潤腸通便、清瀉、降血脂

荷葉：清熱利濕

玉米鬚：味甘性平，有利尿消腫、清肝利膽

玉竹：養陰潤燥，生津止渴