

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



社團
法人 台灣秀蘭慈善協會

贊助



幸福樹社會企業

《醫食同源-春生養肝篇》

教授上菜

日式涼拌春韭

韭菜味辛、性溫，有溫補腎陽、行氣活血、溫中開胃的功效。

食材與調味品

- 韭菜 1把 (200公克)
- 柴魚粉 少許
- 醬油 ½大匙
- 味醂 ½大匙
- 水 ½大匙
- 柴魚片 少許

烹調步驟

- 將韭菜洗淨，放入滾水中川燙後，立即放入冰水冰鎮。
- 冰鎮過的韭菜，整理成束後，擰乾、切段備用。
- 將柴魚粉、醬油、味醂及水攪拌混合，稍微加熱後、待涼。
- 將切段的韭菜放置盤中，淋上上述準備的醬汁，再加上柴魚片即可。



涼拌鮪魚豆芽

食材與調味品

- 豆芽菜 200公克
- 小黃瓜 一條
- 油漬鮪魚罐頭 半罐
- 鹽巴 少許
- 麻油 少許

烹調步驟

- 豆芽菜洗淨、去除頭尾，放入熱水清燙一下。
- 小黃瓜切片，加鹽巴搓揉脫水，待用。
- 將半罐的油漬罐頭鮪魚和剛剛準備的豆芽菜與小黃瓜拌勻。
- 上桌前再灑上幾滴香麻油即可。

綠豆芽味甘、性涼，歸心、胃經，具有清熱解毒、醒酒利尿的功效。

綠豆芽能清暑熱、通經脈、解諸毒，還能補腎、利尿、消腫、滋陰壯陽，調五臟、美肌膚、利濕熱。含有豐富的維生素C，為原來綠豆的7倍，具有降血脂和軟化血管功能。

燉洋蔥 (雞絞肉成人版)

食材與調味品

- 洋蔥 4顆
- 雞絞肉 100公克
- 柴魚湯 約5杯 (以可以蓋過洋蔥為主)
- 醬油 2~3大匙
- 料理酒 2大匙

烹調步驟

- 雞絞肉先與料理酒搓揉一下，入鍋炒熟，待用。
- 洋蔥剝皮洗淨，上下切開 (比較容易站立與入味)，和炒熟的雞絞肉一起放入燉鍋或鑄鐵鍋內。
- 加入先煮好的柴魚湯淹過洋蔥。
- 沸騰後，以中小火燉煮，直到洋蔥軟透，可以用竹籤穿刺即可。
- 可依照個人味道加入少許鹽巴調味，上桌時再以香菜裝飾。

洋蔥性溫，味辛，有發散風寒，溫中通陽，消食化肉，提神健體，散瘀解毒功效。

燉洋蔥 (維也納香腸小孩版)

食材與調味品

- 洋蔥 4顆
- 維也納小香腸 數條(依個人喜歡)
- 無添加蔬菜或雞高湯塊
- 月桂葉 1~2片
- 胡椒 少許

烹調步驟

- 洋蔥剝皮洗淨，上下切開(比較容易站立與入味)，和維也納小香腸一起放入燉鍋或鑄鐵鍋內。
- 加水淹過洋蔥，或水少一點(但是加蓋烘焙紙在洋蔥上)，加入高湯塊、月桂葉。
- 沸騰後，以中小火燉煮，直到洋蔥軟透，可以用竹籤穿刺即可。
- 可依照個人味道加入少許鹽巴調味，上桌時再灑上胡椒粉及香菜裝飾。

洋蔥性溫，味辛，有發散風寒，溫中通陽，消食化肉，提神健體，散瘀解毒功效。

高麗菜爛蛤蜊

食材與調味品

- 高麗菜 150公克
- 蛤蜊 300公克
- 小番茄 數顆
- 大蒜 一粒
- 白酒 2大匙(可隨個人喜好增減)
- 鹽巴、胡椒少許

烹調步驟

- 蛤蜊吐沙洗淨後，平鋪在平底鍋底。
- 高麗菜洗淨、瀝乾、撕成小塊；小番茄洗淨、大蒜拍碎，一起平鋪在蛤蜊上。
- 調味品鹽巴、胡椒、白酒加入。
- 開中火，沸騰後，蓋上鍋蓋燜煮3~4分鐘，確定蛤蜊打開後，掀蓋、淋上橄欖油即可。

蛤蜊性滋潤，潤五臟、止消渴，能開胃。性鹹能入血軟堅。

高麗菜性平味甘。補腎強骨，填髓健腦，健胃止痛。

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。

山藥雞腿疏肝湯

食材與調味品

- 帶骨大雞腿肉 1支 (約2~3人份)
- 日本山藥 數塊
- 一貫煎 [沙參3錢、麥冬3錢、當歸3錢、生地黃1兩 (也可以生地黃5錢+熟地黃5錢)、枸杞子4錢、川棟子1.5錢] 藥汁一碗
- 枸杞 少許
- 紅棗 4~6顆

烹調步驟

- 將藥材以砂鍋或不銹鋼鍋先加水 (蓋過藥材) 浸泡20分鐘，先以大火煮沸後，立即轉成小火煎藥30分鐘，直到剩下二分之一的水量。過濾取藥汁待用。
- 雞腿肉切塊後川燙後，移至另一燉鍋。
- 再加入削皮山藥塊、紅棗，倒入藥汁，再加水至蓋過所有食材，先以大火煮沸後，轉中小火慢煮25分鐘，或是以電鍋蒸煮 (可以山藥的軟硬程度為判斷基準)，即成。
- 上桌時再灑上幾粒枸杞子裝飾。

養陰疏肝的一貫煎，專為肝腎不足，肝失所養，肝氣鬱結之症而設。本方以生地滋養肝腎為君，輔以沙參、麥冬、杞子，以增強生地滋養之力，當歸養血和肝，川棟子可疏肝理氣，使肝體得養、肝氣條達。

益氣聰明雞湯

食材與調味品

- 帶骨大雞腿肉 1支 (約2~3人份)
- 日本山藥 數塊
- 益氣聰明湯 [黃耆(改成晉耆比較甜)5錢、人參(改成黨蔘)5錢、葛根3錢、蔓荊子3錢、白芍2錢、黃蘗2錢、升麻1.5錢、炙甘草1錢] 藥汁一碗
- 枸杞 少許
- 紅棗 4~6顆

烹調步驟

- 將藥材以砂鍋或不銹鋼鍋先加水 (蓋過藥材) 浸泡20分鐘，先以大火煮沸後，立即轉成小火煎藥30分鐘，直到剩下二分之一的水量。過濾取藥汁待用。
- 雞腿肉切塊後川燙後，移至另一燉鍋。
- 再加入削皮山藥塊、紅棗，倒入藥汁，再加水至蓋過所有食材，先以大火煮沸後，轉中小火慢煮25分鐘，或是以電鍋蒸煮 (可以山藥的軟硬程度為判斷基準)，即成。
- 上桌時再灑上幾粒枸杞子裝飾。

益氣聰明湯具有補益中氣、升提清陽、聰耳明目等功效。如果飲食不節，又憂思勞傷，則脾胃之陽受損時，可以燉個聰明益氣雞腿湯滋養一下。

人參改成黨蔘、黃耆改成晉耆，甘溫以補脾胃之氣為君；葛根、蔓荊子、升麻、升發清陽，鼓舞胃氣，上充頭目為臣；白芍斂陰和血；黃柏補腎堅陰為佐；甘草甘緩以和諸藥為使。

石斛明目茶

滋陰清熱，養胃生津，益腎明目

以平肝熄風、滋陰明目功效的石斛夜光丸為基準，挑選功效溫和、滋味又好的藥材，組合成石斛明目茶。

石斛補腎強陰，能令眼目精明；麥冬、五味子生津養血；菟絲子、枸杞子滋陰補腎，益精填髓；甘草益氣補脾；菊花、草決明疏風清熱、清肝明目。

藥材

- 石斛、麥冬、菊花、甘草 各1錢
- 草決明、菟絲子 各1錢 (以紗布袋裝)
- 枸杞子 1.5錢
- 五味子 0.5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。