



**藏米** 膳食補已不是只有冬天才有的權利，如今一年四季都可以自己的體質進行適宜的食補，也有視病情狀況的食補，針對春季著重的食補是以溫補的藥膳，介紹下列食補：

### 歸杞滋潤湯

**藥材：** 枸杞子 15 公克(4 錢)  
 熟地 7.5 公克(2 錢)  
 當歸 7.5 公克(2 錢)  
 川芎 5 公克(1.3 錢)  
 紅棗 5 公克(1.3 錢)  
 乾薑 4 公克(1.1 錢)

**材料：** 小排骨 450 公克  
 脊椎骨 150 公克  
 米酒 1.5 大匙  
 鹽 0.5 小匙

**步驟：**

- 一、將熟地、當歸、川芎用過濾袋裝好備用。
- 二、小排骨洗淨剝成 5 公分長塊，脊椎骨洗淨亦剝同樣大小，一起入開水中煮 2 分鐘，深鍋內入小排骨、脊椎骨、所有藥材。
- 三、深鍋內入小排骨，脊椎骨，所有藥材及水 12 杯，以大火煮開，改小火煮 1.5 小時後，再入米酒，鹽續煮 30 分鐘即可。

**功效：**能補血，對於女性月經不調，更年期障礙，皮膚粗糙，有調理身體，滋潤皮膚，養顏美容的功效。

### 養顏七珍雞

**藥材：** 當歸 4 克(1.1 錢)  
 黃精 3 公克(8 分)  
 高麗參 2.5 克(6.7 分)  
 茯苓 2.5 克(6.7 分)  
 炒白朮 2.5 克(6.7 分)  
 黃耆 2.5 克(6.7 分)  
 炙甘草 1.3 克(3.5 分)

**材料：** 土雞腿 (2 隻) 700 公克  
 小排骨 400 公克  
 老薑 5 片

# 歸杞滋潤湯 與 養顏七珍雞

蔥 4 段  
 米酒 1 大匙  
 鹽 1/2 小匙

**步驟：**

- 一、藥材稍沖洗後，以過濾袋裝好，紮緊備用。
- 二、雞腿洗淨剝粗塊，小排骨洗淨，一起入開水中煮 5 分鐘，取出洗淨備用。
- 三、鍋內入雞腿、小排骨、藥材包、老薑、蔥、米酒、鹽及水 8 杯，以大火煮開，再改小火煮至熟爛(約 1 小時)後，去藥材包即可。

**功效：**氣血雙補，對於久病體虛、面色萎黃、精神倦怠、腰膝乏力等症有卓效。

### 養生雞湯

**藥材：** 人蔘 五錢  
 蓮藕 二節  
 紅棗 8 粒  
 枸杞子 少量

**材料：** 雞 (烏骨雞或土雞一隻)

**作法：**

- 一、將全雞洗淨，放入鍋中加水蓋過雞身。
- 二、蓮藕去皮切片放入鍋中。
- 三、人蔘、紅棗、枸杞子沖洗也都全放入鍋中。
- 四、用電鍋蒸燉約 1 個鐘頭即可。

**功效：**

- ⊙促進氣血循環、補血養神、益胃補心、助大病恢復元氣、美容潤膚、止渴潤肺。
- ⊙雞：含有豐富不飽和脂肪、膠質、蛋白質等，使細胞修補代謝循環良好，身體機能強健。
- ⊙蓮藕：清熱潤肺、排毒，含有維他命 B1、B2、C、纖維素等。
- ⊙紅棗：補脾胃、安心神，加助湯鮮作用。若腎衰弱可用黑棗代紅棗。
- ⊙枸杞子：明目提神作用，滋養血氣。
- ⊙人蔘：人蔘對於手腳冰冷具有療效，但熱性體質的人可用西洋蔘；寒性體質的人宜用高麗蔘；對於末稍循環差或是身體虛弱的人可用人蔘鬚效果更好。