



鉤陳冬瓜湯

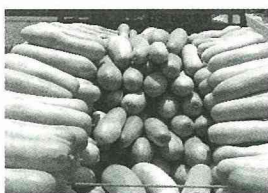
功效：消除心煩氣燥、頭暈目眩尤其有鎮靜效果，最適合個性緊張慌亂者；或小孩手足發抖無力。

材料：鉤陳（即鉤藤鉤）二錢、冬瓜半斤、調味料。

作法：1. 鉤陳加水先熬煮15分鐘即可，或是將鉤陳以藥袋裝妥，與冬瓜一併下鍋熬湯，不宜煮太久。

2. 視個人口味酌加調味料；不加調味料，另有清新淡芳之味。

解析：冬瓜是夏天常吃的蔬菜有消暑的作用，因為含的熱量較少也是很好的減肥食物，冬瓜主要有清熱利尿的功能，可對水腫脹滿小便不利，及感冒引起之黏稠熱痰咳嗽有良好效果。鉤陳可治高血壓所致的頭暈目眩，取其降血壓和鎮靜的作用，對於消除緊



張，情緒不穩，或小兒癲癇症，手

足抽搐有不錯的療效。

兩者配合煮為藥膳食用對消暑熱或工作壓力緊張失眠有不錯之效果，經實驗證明鉤陳若煎煮太久有效成份會被破壞掉，故不宜久煎特別注意。

蓮藕紅棗湯

功效：補血養神、美容潤膚、止渴除煩、益胃補心、助大病後療養。

材料：老藕兩大節、紅棗4兩、冰糖適量。

作法：1. 老藕去皮切成大塊，用鹽水浸泡沖洗一次，瀝乾。

2. 紅棗以清水浸泡至軟，撈起備用。

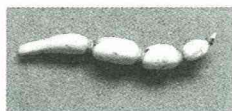
3. 藕塊和紅棗加冰糖與清水約煮一至

一個半鐘頭。

4. 可用電鍋燉，亦可用瓦斯爐煮。

解析：蓮藕為睡蓮科植物蓮地下莖一藕的節部，鮮用較好，味澀性平，含有鞣酸、天门冬氨酸B澱粉、維生素C。常用于肺胃燥熱出血、鼻血、慢性失血疾病，也可算是滋養強壯藥中較為涼補者，是藥物亦是食品。

大棗為鼠李科植物棗含鞣酸、鞣酸、粘液質、蛋白質、脂肪、鈣質等，維生素C含量也較豐富，用於調補脾胃虛弱，作為用藥輔助，有滋陰降火潤燥之作用，也治療風寒痹痛等疾病。蓮藕、大棗、冰糖配合有平補涼補五臟的作用，是一般人與不分體質皆適合的調理藥膳，也是大病癒後或慢性疾病時很好藥膳，平時可當正餐或餐間之點心食用。



順隆種苗園藝 連絡處：台北市松山路249-1號(信義房屋旁)，電話(02)日：27620945
歷史悠久、信用可靠 夜：2763-1891，郵政劃撥：11408612。江嵩邠(斌)傳真：2769-1544

服務項目：造林園藝種子種苗，蔬果種子種苗，草子綠肥雜糧種子
服務時間：上午9:30~下午6:30。(目錄備索，請附回郵)

特大粒改良楊梅，最珍貴果實。 請詳閱鄉間小路4月號
自立晚報87年農曆8月14日報導(袋苗，全年可種，成活率99%以上)

明日葉(アシタバ) 種子小包200元，每公升6000元 茶包：30包入，罐700元

特殊庭園樹種籽、種苗

紅豆杉、水杉、石斑木、
流蘇、新品種厚皮香，等等。

新品種果樹苗

中藥、青草藥、種籽種苗。
大量採種育苗，契作

健康芽菜器材 有機食品

苜蓿種子(大粒、小粒)，斤，240元
有機小麥子，斤，60元
手搖小麥草絞汁機1800元
電動小麥草絞汁機10000元
自動澆水培芽箱1組3300元
培養架(八盤)1組1500元
培養箱(綠、白)1個500元
青花椰菜子，斤，630元，白鳳豆子等