



秋日養生藥膳

秋 天氣候偏於乾燥，以中醫臟象學說而言，秋氣應肺，肺者主皮毛。乾燥的氣候容易損傷津液，會有口唇及舌咽乾燥、口渴、乾咳、皮膚乾燥、毛髮乾枯、大便秘結等症候，所以秋季養生首重養陰潤燥。另外入秋之時溫度下降，對於氣虛抵抗力差者，容易感冒、或引起氣喘或過敏性鼻炎的復發，因此，也要注意調養。

具有滋潤食物包括：梨、白木耳、黑木耳、燕窩、桑椹、蓮藕、蜂蜜、芝麻、海參、龍眼肉；適宜用於藥膳的中藥材方面如：玉竹、沙參、麥冬、川貝、百合、銀杏、冬蟲夏草、黃精、何首烏、當歸、枸杞子等。但是對於腸胃機能不佳，容易腹瀉、腹脹者，不能一味的食用這類食物、藥物，否則更易加重症狀，或者於食用時加入一些健脾的食物、藥物，如薏仁、山藥、茯苓、陳皮等。

《潤膚健腦粥》

材料：

核桃仁5錢、蓮子3錢、黑

芝麻粉3錢、糙米3錢、蜂蜜或冰糖適量。

作法：

將核桃仁去皮膜、蓮子、糙米一起加適量水煮成粥後，灑入芝麻粉並加適量糖調味。

功效：

增強記憶力，滋潤皮膚。糙米含大量維生素B群，對於消耗體力多者是必須之營養。核桃仁、黑芝麻具有補腎益智作用，營養學中亦顯示其含大量維生素E及DHA正具益智作用。另外種仁類食物具有的油脂就有滋潤效果。

《養顏藥膳排骨湯》

材料：

當歸2錢、薏仁3錢、玉竹3錢、枸杞3錢、山藥2兩、小排骨1斤、酒半杯、鹽1小匙。

作法：

小排骨洗淨，熱水川燙去血水，將藥材、酒與排骨一起放入電鍋燉煮，起鍋前予以調味即可。

功效：

補血滋潤，美白。

《參耆山藥粥》

材料：

黨參、黃耆各5錢、新鮮山藥半斤

作法：

以黨參、黃耆各5錢以5碗水煎煮取汁，加入切片新鮮山藥熬煮成稠粥食用。

助聽器 49年老店 值得您信賴

留美專家 ■ 主持驗配 ■ 保障服務

獨一專門店 助聽器世家

台企行

集世界名品

原台鴻電氣企業行

2541-3525

2551-2525

2563-7392

台北市中山北路2段25號2樓(中山分局附近)



作用：

具有補益肺氣及健脾作用，對於氣虛或消化機能不佳者適宜。

《歸杞茶》

材料：

當歸2錢、枸杞3錢、紅棗3錢、黃耆或西洋參3錢。

作法：

將上述藥材以5碗水煎成3碗，代茶飲用，適用於平素氣血虛弱，容易頭暈、怕冷的體質，可防範秋冬感冒。

《銀耳百合紅棗茶》

材料：

白木耳3錢、百合3錢、黃耆3錢、蓮子5錢、紅棗3錢（剖開）

作法：

先將黃耆、紅棗以水煮沸後，小火再煮10分鐘，再加入蓮子、百合、白木耳煮至熟軟，加入冰糖調味即可食用。

功效：

補氣滋陰，健脾安神。



■ 枸杞植株。

《蓮藕甘蔗汁》

材料：

生鮮蓮藕、新鮮甘蔗汁

作法：

新鮮蓮藕洗淨後，以榨汁機榨出汁，另外甘蔗亦榨汁，兩者以等比例混和，即可引用。

功效：

鮮蓮藕生食具有涼血滋陰作用，甘蔗則有補中氣及滋潤作用，因此對於較燥熱體質，容易流鼻血或便秘者有緩解效果。

《黃精燉烏參》

材料：

黃精5錢、何首烏5錢、海參1條、白果仁4錢、青江菜半斤

作法：

1. 先將黃精與何首烏以5碗水煎煮至2碗。
2. 青江菜川燙後取出圍盤。
3. 起油鍋加薑片少許爆香，加入海參（切滾刀塊）及白果仁，煮至熟軟時，倒入藥汁、醬油2匙、冰糖及鹽調味至適口，滾後稍芶薄芡。

功效：

黃精及首烏滋補腎陰而不滋膩，具有抗老化、抗氧化及潤澤烏黑髮色之作用，白果仁具有止喘、抗老化、促進血液循環及止帶下的作用。

《玉屏風茶》

材料：

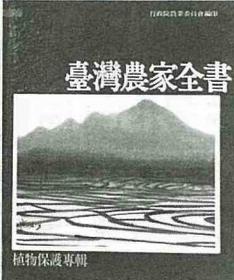
黃耆5錢、白朮3錢、防風2錢、大棗3錢（剖開）

作法：

以1000cc煮沸，小火再煮15分鐘，過濾即可。

功效：

具有健脾補氣作用，可預防感冒、鼻過敏之作用。 圖



臺灣農家全書

植物保護專輯

十月特價書籍

鄉間小路長期訂戶十月份特價書籍
(91年10月16日至91年11月16日)



火雞飼養

定價：140元
優待價：70元



火雞飼養

花卉害蟲彩色圖說

定價：470元 優待價：370元

台灣農家全書

定價：800元
優待價：640元

豐年社

請註明訂戶編號至本社門市部購買或郵撥訂購，另加掛號郵資60元。洽詢電話 02-2362-8148 轉 30/31