

保健植物簡介及藥膳食譜

文/吳菁菁
陳進分



中名：過溝菜蕨
英文名：Vegetable Fern
學名：*Diplazium escaletum*
(Retz)Sw.

科名：蹄蓋蕨科
別名：菜蕨、過貓、蕨山貓

植物性狀與特徵：

二回羽狀複葉，葉長約90公分，寬約62公分，柄長約16公分，莖短縮直立可達50公分，孢子囊群長腎形，着生於細脈上。鱗片基部大，圓弧狀，往上漸細，先端尖，長0.5公分左右，黑褐色～淡褐色。

簡介：

過溝菜蕨原生於本省低海拔地區，着生於林道旁，灌木林下，小溪旁等，好潮溼，高溫之地。在臺灣早期即進行人工之栽培。栽培以有機質含量高之壤土栽培最佳，貧瘠之土壤栽培雖可存活但產量很低。嫩葉富含纖維質及營養素是一種極佳之蔬菜。



中名：萱草
英文名：Orange Daylily ; Fulvous Daylily

學名：*Hemerocallis fulva* L.

科名：百合科
別名：金針

植物性狀與特徵：

多年生宿根草本，根莖短，根肉質粗。葉叢生，線形，排成三列。聚繖狀圓錐花序。花基部筒狀，開口鐘形，6片。蒴果長圓形，種子成熟色黑圓形。



簡介：

萱草俗名金針花，新鮮花蕾可煮菜，乾蕾可煮湯等。將葉離地際數公分處割除，然後遮光栽培，可得萱黃，將葉剝除剩根莖部分稱碧玉筍，均可當菜餚。





中名：百合
英文名：Lily
學名：*Lilium spp.*
科名：百合科
別名：百合花、野百合、山石蒜
植物性狀與特徵：

多年生草本植物。葉互生，線形。具鱗莖，球形或扁球形，黃白色。花1至數朵，漏斗形，花被片6。蒴果長筒形，種子扁平具翅。

簡介：

臺灣原生百合有3種，其中1種有2變種。花全白者為粗莖麝香百合(*Lilium longiflorum* var. *scabrum*)。花白色，花被片外面中肋紅紫色者為臺灣百合(*Lilium longiflorum* var. *formosanum*)。花紅色或黃紅色者為野小百合(*Lilium callosum* var. *flaviflorum*)。花白色有紅點和紅斑塊者為豔紅百合(*Lilium longiflorum* var. *formosanum*)。臺灣百合分布全島且呈立體分布，從平地至高山都可發現其蹤跡，其餘幾種局部性分布。麝香百合與臺灣百合其鱗莖可食用。

中名：蘆筍
英文名：Asparagus
學名：*Asparagus officinalis* L. var. *altilis* L.
科名：百合科
別名：石刁柏、門冬薯、筍草、露筍、野天門冬

植物性狀與特徵：

多年生草本植物，具地下莖，葉小，細針狀，雌雄異株，花小黃綠色；漿果熟時紅色，種子色黑。

簡介：

原生於溫帶地區，喜冷涼氣候。食用的嫩莖依採收時嫩莖的色澤，可分白蘆筍與綠蘆筍兩種，白蘆筍是未出地面就採收的嫩莖，綠蘆筍是嫩莖出地面上後，經陽光照變綠後採收。臺灣則在民國40年開始生產綠蘆筍，現栽培於臺中、彰化、屏東、嘉義、雲林等地區。綠蘆筍富含Asparagine，為重要氨基酸之一。能夠促進新陳代謝，增強體力。





中名：天仙果
英文名：Milk fig tree
學名：*Ficus formosana* Maxim.
科名：桑科
別名：山拔子、小本牛奶埔、臺灣天仙果、羊奶頭

植物性狀與特徵：

多年生常綠灌木。葉互生，菱形或長倒卵形，波狀緣。隱頭花序，隱頭卵形，熟時紫黑色，內含許多種子。

簡介：

全株民間用來燉雞稱為羊奶雞，可作為保健藥膳，全家大小均可食用。隱頭果熟時可食，味甘甜，皮微澀，可惜堅硬的種子太多。



中名：樹豆
英文名：Pigeon Pea
學名：*Cajanus cajan* (L) Millsp
科名：豆科
別名：木豆、米豆、放屁豆

植物性狀與特徵：

多年生灌木，全株被毛。三出羽狀複葉，小葉披針形。花蝶形，黃或橘黃色，莢果，種子圓形，顏色有黑色、灰白色、黃色、赤褐色及斑紋等。

簡介：

原生地為熱帶及亞熱帶地區，臺灣為栽培種已逸出，為全臺山地部落普遍栽培的糧食作物。耐貧瘠土地、乾旱氣候。不耐寒，忌霜害。根系淺易倒伏，應選避風處栽培。種子蛋白質含量高，是世界上重要的糧食作物。種子藥效方面有：清熱解毒、補中益氣、利水消暑、止血止痢功效。種子燉山豬腳為原住民產婦催乳之用。不宜大量食用以免脹氣。





中名：麵包樹
英文名：Breadfruit
學名：*Artocarpus communis* J. R. & G. F.
 orster
科名：桑科
別名：羅蜜樹、麵包果樹、馬檳榔、巴刀蘭

植物性狀與特徵：

葉互生、闊卵圓形，羽狀深裂。雌雄同株，雄花穗狀花序，棍棒狀。雌花花被筒形或球形。果為聚合果，肥大肉質。

簡介：

廣泛分布在玻里尼西亞群島，麵包樹對太平洋地區的島民是有用的材料，最為重要的是島民的主要食物。麵包樹在蘭嶼分布於低海拔山區，臺灣全島均有栽培為機關、學校的庭園樹。

功效：

果實供食用外，樹幹是建造傳統住屋或製作雅美船中上層船板的主要材料。



中名：食茱萸
英文名：Alianthus Prickly Ash
學名：*Zanthoxylum ailanthoides*
 Sied. & Zucc.

科名：芸香科
別名：紅荊蔥

植物性狀與特徵：

多年生落葉喬木。葉對生，奇數羽狀複葉，小葉對生，多對，有刺。樹幹有瘤狀刺。複聚繖花序，花小，多數，黃綠色。果為乾果。



簡介：

臺灣南部地區，常於向陽新開墾的山坡地出現。中、大苗移植存活率不高，以播種育苗較佳。嫩葉可煎蛋，作沾醬，作料理等，老葉曬乾磨粉可作饅頭、蛋糕或加入其他料理中。有檸檬的香味，芳香怡人。





中名：洛神葵
英文名：Roselle
學名：*Hibiscus sabdariffa* L.
科名：錦葵科
別名：玫瑰茄、洛濟葵、洛神花
植物性狀與特徵：

洛神葵初期長出的葉片呈橢圓形或寬卵形的，葉緣有鋸齒，往上生長，葉片初呈三淺裂→三深裂→五深裂，在同一株洛神葵可同時看到有單葉不裂，掌狀裂葉的情形。花的顏色如Victor是黃花紅心，也就是說花瓣是黃色，花瓣基部是深紅色，雞尾酒象牙白的品種花是純黃色。大部分的品種，花萼上都有蜜腺分泌蜜汁，花萼5片，基部都有10片左右之副萼。授粉後，子房逐漸膨大，這時蒴果陸續成長。花萼



並不掉落，而是隨著果實的生長變成肥厚多汁的果萼，也就是我們食用的部分。

簡介：

洛神葵原生於馬來西亞至印度之亞洲地區，現已廣泛分布於南北半球之熱帶地區，許多國家均已經濟栽培，臺灣並不是洛神葵的原生地，1910年由當時農試所所長日人藤根吉春自新加坡引進。宿萼以往作為蜜餞、果醬加工食用或泡茶以供飲用。本身含極豐富的營養成分，且其具抗氧化及降低血脂肪的功能，對人體健康裨益極大。





中名：香椿
英文名：Cedar
學名：*Toona sinensis* (A.Tuss.)
 Roemer

科名：棟科
別名：春陽樹

植物性狀與特徵：

多年生落葉喬木。葉互生，偶數羽狀複葉，一回，小葉多對，對生。圓錐花序，花小，白色5瓣。蒴果，種子有翅。

簡介：

香椿為近年流行的健康蔬菜，其抗氧化能力高，嫩葉可包水餃、煎蛋、作醬菜等。老葉烘乾後可泡茶。



中名：荸薺
英文名：Chinese Water Chestnut
學名：*Eleocharis dulcis* (Burm. F.)
 Trinius ex Henschel var. *Tuberosa*
 (Roxb.) T. Koyama

科名：莎草科

別名：水燈心草、馬蹄、馬薯、水栗、芍、鳧茭、烏芋

植物性狀與特徵：

多年生水生草本植物，具長走莖先端膨大為球莖，球莖扁圓形，成熟呈棗紅色，有頂芽及側芽，地上莖直立叢生，圓柱形，有節，節上生膜狀葉，穗狀花序圓筒形，瘦果。

簡介：

甜荸薺原生中國大陸，人工歷史久遠。現已傳播至歐、亞地區，並逸生野地。臺灣原生荸薺生長於低海拔濕地及水池，並無球莖產生。



風味料理材料



中名：山藥(大薯)
英文名：Chinese Yam
學名：*Dioscorea alata* L.
科名：薯蕷科
別名：大薯、紫薯、山藥
植物性狀與特徵：

多年生宿根蔓藤類，蔓藤冬天枯死。具塊莖，春天發芽生長，塊莖有白肉或紫肉等種類。蔓藤有翅。葉對生，長橢圓狀三角形，全緣。節部長數個零餘子。雄花序穗狀，雌花序總狀，蒴果，種子具翅。



簡介：

臺灣栽培很久的山藥，俗稱紅薯（也有白色種類），與中藥所稱的淮山不同種。為保健食療常用植物，常用於燉雞，煮藥膳等。



中名：藤三七(洋落葵)
英文名：Madeira Vine
學名：*Anredera cordifolia* (Tenore) van Steenis
科名：落葵科
別名：雲南白藥、川七
植物性狀與特徵：

蔓藤類。葉互生，卵形，全緣，肉質，葉腋着生珠芽。總狀花序，花小，白色，花被片5片，胞果。

簡介：

外國引進栽培，現已歸化。為葉菜類的一種，葉可煮食，有粘液。珠芽可當繁殖體，臺灣常用來燉雞，有滋補功效。





風味料理材料

中名：通天草(兔尾草)
英文名：Chinese Honeysuckle
學名：*Urania crinita* (L.) Desv.
ex DC.

科名：豆科
別名：狐狸尾、狗尾草、通天草
植物性狀與特徵：

多年生木質宿根草本植物。葉互生，三出複葉至奇數羽狀複葉，頂小葉長橢圓

狀卵形。總狀花序，蝶形花，紫藍色。莢果。

簡介：
原生全島低海拔地區，陽光充足的土地。塊根長條形，是臺灣煮狗尾雞使用的材料，因需求量大，現已有人工大量栽培。





中名：百里香
英文名：Thyme
學名：*Thymus spp.*
科名：唇形科
別名：麝香草
植物性狀與特徵：

直立型百里香為小灌木，木質莖粗糙分支多，葉小而尖或卵圓形綠色。花開莖頂，白色或淡紅、淡紫。

簡介：

原產地中海沿岸及小亞細亞一帶。木質莖粗糙分支多，葉小而尖或卵圓形綠色，適應性佳。排水良好的砂質土。花草茶有止咳、祛痰功效，可作調味香料，可



中名：迷迭香
英文名：Rosemary
學名：*Rosmarinus officinalis L.*
科名：唇形科
別名：海之朝露
植物性狀與特徵：

多年生常綠小灌木。葉十字對生，寬針形，葉緣反捲，葉下表面中肋突出。小花數朵，葉腋着生，唇形，有白色、粉紅、淡藍等色。果為堅果。

簡介：

香草植物，近年由外國引進。全株有芳香，可提煉精油或烹調。為最近流行的花草茶配方之一。





中名：檸檬香茅
英文名：Lemon Grass
學名：*Cymbopogon citratus*
科名：禾本科
別名：檸檬草
植物性狀與特徵：

植株高約1至2公尺，很容易分蘖，葉1至2公分寬，長可達1公尺分蘖很容易長根，繁殖以分株法進行。春、夏季栽培檸檬香茅每月株高約可長高30cm，每月分蘖數可增加約40~50支，連續3個月。而葉鞘長與葉長及葉片數約2個月的生長期即已達採收標準，因此春、夏季栽培約3個月即可採收。

簡介：

原生在熱帶亞洲，適合平地栽培，它非常耐熱，炎炎夏日依然能生長良好。冬天寒流來時生長停頓，葉片枯萎，遇霜害則可能會凍死。莖葉具有檸檬的香味，可烹調、做湯、魚肉、咖哩等各種料理；新鮮或乾燥莖葉都適合泡茶、飲料或萃取精油，其用途極為廣泛。



中名：薄荷
英文名：Mint
學名：*Mentha* spp
科名：唇形科
別名：蕃荷菜、草荷
植物性狀與特徵：

多年生宿根草本植物，葉對生，長卵形或橢圓形，葉緣鋸齒。花冠筒狀，唇形。腋生聚繖花序。小堅果卵球形。

簡介：

提神醒腦，少量服用或外用令人有清涼的感覺，為青草茶或香草茶的原料配方之一。





中名：羅勒(九層塔)

英文名：Basil

學名：*Ocimum basilicum* L.

科名：唇形科

別名：羅勒、零陵香、蔡板草

植物性狀與特徵：

一、二年生亞灌木。葉對生，橢圓形至卵形，全緣或鋸齒緣。輪繖花序，每輪

6朵花，花唇形兩裂，白色或淡紫色。果為堅果，1朵花有4粒。

簡介：

羅勒含丁香酚為香料作物，世界上許多國家皆有使用。臺灣菜餚製作上使用普遍，例如炒螺肉、海鮮湯、炒蛋等等，民間常用來作為小孩子轉大人之用。



涼拌山蕨



■材料：

山蕨(過貓2把)、花生粉、黑與白芝麻、素蠔油少許。

■作法：

- 1.山蕨取嫩芽嫩葉洗淨，水滾加鹽氽燙後，取出沖冷開水或冰鎮瀝乾排盤。
- 2.在山蕨上加素蠔油、花生粉、黑白芝麻即可。



忘憂坡醉雞



■材料：

金針100g、土雞1隻、雞湯2杯、紹興酒3杯、鹽3大匙、梅醋200c. c。

■作法：

- 1.土雞蒸約40分鐘，熟後撈起，立即以冰水泡涼。
- 2.調味料攪拌均勻。
- 3.土雞放入調味料中，醃泡4小時，便可切塊食用。
- 4.金針氽燙後與梅醋一起醃製放冰箱1天入味即可食用。

金針燴百合

■材料：

金針50g、鮮百合150g、綠蘆筍300g、肉絲150g、蒜頭5瓣、鹽、香油、冰糖、太白粉水各少許。

■作法：

- 1.金針泡軟。
- 2.鮮百合、綠蘆筍汆燙。
- 3.起油鍋爆香蒜頭（末）放入肉絲、百合、綠蘆筍、金針。
- 4.調味後芡薄芡拌炒即可。

■特色：

結合野百合球莖與乾金針，烹調出具地區特色之佳餚。



漢方萱草雞湯

■材料：

土雞半隻、羊奶頭200g、薑汁適量、乾金針。

■醬料：

枸杞1大匙、紅、黑棗各20粒、米酒1杯、鹽1小匙。

■作法：

- 1.羊奶頭加入水4000c. c. 煮約30分鐘後撈起。
- 2.放入土雞塊煮30分鐘。
- 3.將金針及醬料放入再煮約10分鐘即可。

■特色：

羊奶頭又稱臺灣天仙果，具健脾益氣行血活血效益。利用曬乾之根、莖與土雞燉煮，湯頭清淡而溫潤。



樹豆小米飯



- **材料：**
白米3杯、樹豆、小米、青黃豆仁各少許。
- **作法：**
1. 樹豆洗淨泡水半天，重新加水煮滾用中火煮15分鐘熄火燜軟。
 2. 小米洗淨泡水2小時。
 3. 白米洗淨與水以1：1.5浸泡30分鐘後，加入青黃豆仁、小米、樹豆，以電子鍋煮熟即可。



樹豆沙拉盤



- **材料：**
樹豆少許、蕃茄1粒、小黃瓜1條、蘋果1顆、紅與黃彩椒各1個、馬鈴薯1粒、雞蛋1個、鳳梨少許、素火腿2片。
- **醬料：**
AB優格或乳酪1瓶、鳳梨汁少許。
- **作法：**
1. 樹豆洗淨泡水半天，重新加水煮滾再用中火煮15分鐘，熄火燜軟。
 2. 馬鈴薯切丁煮熟；雞蛋煮熟切丁；火腿切丁汆燙；鳳梨切丁。
 3. 小黃瓜切丁用少許鹽醃10分鐘，用冷開水洗淨瀝乾，紅與黃彩椒洗淨去籽切丁。
 4. 蘋果去皮、去籽切丁，泡鹽水瀝乾。
 5. AB優格或乳酪加鳳梨汁。
 6. 將作法1~5的材料混合冰冷藏，用餐時排盤即可。

情定石榴樹豆心

■材料：

雞蛋3粒、樹豆2兩（若是已發漲好的或熟的就要4兩）、芹菜1把。

■醬料：

信洲細味噌1兩、味醂75c.c.、蒜頭1兩、蔥1兩、白芝麻10g、胡麻醬20g（全部用果汁機打均勻）。

■作法：

1. 蛋加水15c.c.、太白粉10g、鹽3g打勻煎蛋皮。
2. 芹菜汆燙後泡涼剝絲。
3. 樹豆煮熟略炒。
4. 醬料打攪均勻拌上（3）料。
5. 用蛋皮包裹（4）料，再用芹絲捆綁即可。



樹豆邂逅傾城戀

■材料：

樹豆2兩、蟹腿肉8兩、芹菜葉8g、蔥白花10g、洋蔥末2兩、蒜末15g、黑胡椒粉（粗）5g、鹽巴6g、七味粉（唐辛子）3g。

■作法：

1. 樹豆煮熟泡冰水至涼瀝乾。
2. 蟹腿肉汆燙熟也泡冰水至涼瀝乾。
3. 洋蔥末拌上蒜末後、黑胡椒粉、鹽、蔥白花、芹菜葉碎，再拌上材料，並灑上七味粉即可盛盤上桌。



綠豆蒜麵包果甜食



■材料：

綠豆蒜200g、麵包果1粒、砂糖200g。

■作法：

- 1.麵包果洗淨冰凍約半小時後取出，刀抹油去皮、切塊。
- 2.綠豆蒜加麵包果塊加水用快鍋煮滾約5分鐘熄火，加糖調味即可。
- 3.冰涼風味更好。



麵包果排骨湯



■材料：

麵包果1粒、排骨8塊、小魚干、鹽各少許。

■作法：

- 1.麵包果洗淨冰凍約半小時取出，刀抹油去皮、切塊。
- 2.排骨汆燙洗淨。
- 3.油爆香小魚干。
- 4.排骨、小魚干加水，先用大火煮滾改中火煮約10分鐘，再加麵包果塊一起煮軟調味即可。

洛神旗魚

■材料：

旗魚片2塊、青花椰菜1顆、洛神汁少許、白胡椒粉、鹽、太白粉、米酒、地瓜粉、蕃茄醬各少許。

■作法：

- 1.滾水加鹽，汆燙青花椰菜，瀝乾後排盤。
- 2.旗魚片切長條加白胡椒粉、鹽、酒、太白粉醃15分鐘，加地瓜粉炸後排盤。
- 3.熱鍋後放洛神汁及蕃茄醬，最後用太白粉水勾薄芡當醬料用。



刺骨寒風蒼松立

■材料：

刺蔥2兩、雞胸肉1副（約8兩）、安佳乳酪片12片、千張12張、白芝麻（生）1兩半~2兩、低筋粉2兩、玉米粉1兩（做麵糊）、紅蘿蔔12段條、鹽巴6g。

■醬料：

沙拉醬4兩、優格1小罐、香桔士皮末屑15~20g（拌均勻）。

■作法：

- 1.刺蔥燙熟泡涼瀝乾、紅蘿蔔燙熟冰涼。
- 2.沾醬全給予攪拌均勻。
- 3.雞胸肉切寬薄片包裹乳酪片、刺蔥、紅蘿蔔段，再用千張包裹沾上麵糊並裹上白芝麻，下鍋炸至熟後撈起瀝乾，擠上沾醬即可。



香椿游走避風塘



■材料：

日本進口罐裝的鱈魚肝2盒、洋蔥絲6兩、白芝麻3g、香椿末12g、蔥白末12g、紅蘿蔔泥12g、蒜末12g。

■醬料：

柴魚醬油25c.c.、礦泉水45c.c.、米醋30c.c.、味醂15c.c.、香油5c.c.、鹽3g、七味粉1g。

■作法：

- 1.洋蔥切絲泡冰水30分後瀝乾冷藏。
- 2.香椿切末、蔥白切末、蒜切片、紅蘿蔔磨泥去汁。
- 3.洋蔥絲置盤上置鱈魚肝，淋上已調勻之醬料。
- 4.最後鋪上蔥白末、紅蘿蔔泥、蒜末、香椿末，並灑上白芝麻與七味粉即可。

香椿魚香茄



■材料：

茄子4條、豬絞肉100g、新鮮香椿嫩芽葉少許、紅辣椒1條、辣豆瓣醬1匙、醬油、糖、鹽、太白粉各少許。

■作法：

- 1.香椿取嫩芽葉洗淨加少許鹽醃約10分鐘切細，紅辣椒去籽切碎。
- 2.茄子洗淨去皮，水滾煮軟瀝乾，切段排盤。
- 3.用油爆香絞肉，加辣豆瓣醬、醬油、糖、水煮片刻，加香椿末、紅辣椒末，太白粉水勾薄芡淋茄子上即可。

蝶影飛舞香椿情

■材料：

蝦泥8兩、杏仁片2兩、牛蒡1/2條、荸薺12粒。副料：薑末15g、蔥白末15g、太白粉10g、香椿末20g。

■調味料：

白胡椒粉3g、雞粉12g、香油10c. c.、米酒10c. c.。

■盤飾物：

冬粉1/2把、青菜葉絲2兩、金瓜絲3兩。

■作法：

- 1.牛蒡切條段泡醋冰水、荸薺剝末。
- 2.蝦泥拌上荸薺末、副料、調味料均勻，包裹住牛蒡條再插上杏仁片下鍋炸熟。

3.盤飾料炸熟置盤後再擺上即可。

※沾醬可用香椿末加蒜末與醬油、礦泉水調均勻。



麻油川七

■材料：

川七葉300g、黑麻油、米酒各1大匙、薑4片、枸杞1茶匙、水1大匙、鹽少許。

■作法：

- 1.川七葉洗淨汆燙。
- 2.薑片切絲，鍋燒熱後入麻油，爆香薑絲，放水、枸杞煮滾約1分鐘，加米酒、川七拌炒調味即可。



紅刺蔥白斬雞



■材料：

玉米雞1隻、新鮮紅刺蔥嫩葉數片、紅辣椒1條、鹽、酒、梅醋、醬油、素蠔油、砂糖各少許。

■醬料：

將紅刺蔥嫩葉取下，用剪刀將背面主葉脈有刺部分剪掉，洗淨切碎用鹽醃5分鐘，加切細紅辣椒、醬油、梅醋、砂糖、素蠔油拌勻做沾醬。

■作法：

1. 雞洗淨汆燙瀝乾。
2. 鍋內入水及雞，水需滿過雞身一半以上，先用大火，滾後改用中火煮約10分鐘後，將雞翻面再煮5分鐘，熄火燜10分鐘，將雞抹鹽、酒，待涼剝塊排盤。



保健風味套餐

該套餐設計主要是透過結合本縣縱谷地區如茶葉、雞、鳳梨、梅等之農特產品外，並加入保健植物作食材，烹調出兼具風味特色，又能保留野趣的風味套餐，除了強調自然、養生的健康飲食觀，期以帶動具地區特色養生食補。以下簡單介紹材料與製作方法：



養生湯品：通天雞湯

■材料：

通天草、紅棗、米酒、雞、鹽、胡椒粉。

■作法：

1. 雞肉洗淨、切塊，汆燙備用。
2. 通天草洗淨，加水及切半的紅棗、雞肉等同燉，起鍋前十分鐘再放入米酒即可畢火上桌。

註：通天草功能：健脾胃、助消化。



養生鳳梨飯

■材料：

池上米、鳳梨、玉米、豌豆、馬鈴薯、肉片、肉鬆、鹽、胡椒粉。

■醃料：

酒、鹽、太白粉。

■作法：

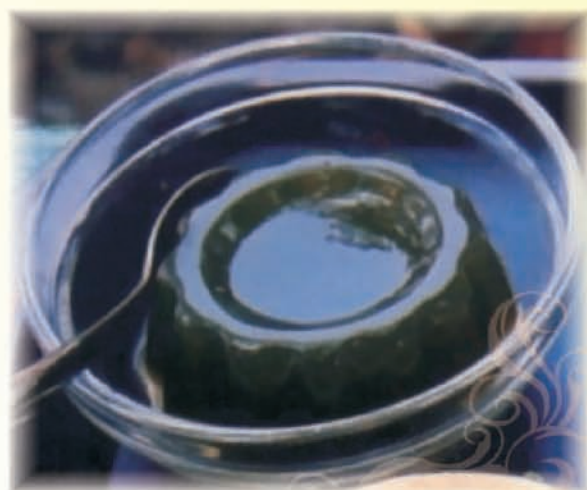
1. 米飯煮熟，鳳梨切片備用。
2. 肉片，加醃料，過油備用。玉米、豌豆洗淨備用。馬鈴薯削皮切小塊汆燙備用。
3. 鍋內燒熱二大匙油後，放作法2材料最後連同作法1材料一併拌勻調味即可。

註：鳳梨功能—含菠蘿梅酶具消化作用、防治炎症有良好作用。



養生飲品：冰鎮茶

水600c. c. 及以當地茶農生產的烏龍10g混合靜置於冰箱6小時後取濾汁即可飲用。



風味料理系列



養生甜點：茶果凍

綠茶粉2匙（約5g，喜好味淡者可酌量減量）及果膠粉1包，加沸水550c. c. 邊攪拌以利融化，取適量白糖調味後，注入果凍杯凝固即完成。

註：茶葉功能—抗細胞突變、抗癌。漬梅功能—健胃生津，消除油膩。



迷迭香烤羊排

■材料：

羊肋排6支、百里香葉、迷迭香葉各少許、料理米酒、鹽少許、黑胡椒1匙、蕃茄醬20c. c.、白醋10c. c.、紅辣椒油、糖、太白粉各少許。

■作法：

- 1.羊肋排加百里香葉細末，加米酒、鹽、黑胡椒醃製15分鐘。
- 2.羊肋排放入烤箱設上下火210℃烤20分鐘。
- 3.白醋、紅辣椒油、糖、蕃茄醬混合加迷迭香葉細末加少許水煮，最後太白粉勾芡。
- 4.羊肋排烤好後淋上醬汁。



迷迭香滷肉

■材料：

五花肉1斤、迷迭香葉、醬油、冰糖、蒜頭、白胡椒粉、水各少許、紅辣椒2條、青花椰菜1朵。

■作法：

- 1.五花肉切塊油炸，迷迭香草取枝葉約5公分6枝洗淨，紅辣椒切半去籽，再切成菱形，蒜頭剝皮洗淨，青花椰菜去梗切小朵洗淨。
- 2.五花肉加醬油、冰糖、蒜頭、水等淹過肉，用大火煮滾後用中火紅燒，收汁後加迷迭香草、紅辣椒、白胡椒粉煮約1-2分鐘即可。
- 3.青花椰菜汆燙後做盤飾。



晶鑽迷迭香



■材料：

晶鑽五花豬肉1條、百里香葉、迷迭香葉各少許、料理米酒、鹽各少許、黑胡椒1匙、蕃茄醬20c. c.、白醋10c. c.、紅辣椒油、糖、太白粉各少許。

■作法：

- 1.晶鑽五花豬肉加百里香葉細末，加米酒、鹽、黑胡椒醃製15分鐘。
- 2.烤箱設上下火210℃烤20分鐘。
- 3.混合白醋、紅辣椒油、糖、蕃茄醬加入少許迷迭香葉細末略煮，最後太白粉水芡作沾醬用。



迷迭醉雞



■材料：

雞1隻、迷迭香枝葉10公分4枝、紹興酒1/2瓶、米酒1/4瓶、枸杞1大匙、鹽少許。

■作法：

- 1.雞整隻清洗好汆燙瀝乾。
- 2.鍋內入水及雞，水需滿過雞身一半以上，先用大火，滾後改用中火煮約10分鐘，將雞翻轉再煮5分鐘，熄火燜10分鐘，將雞抹鹽、米酒，待涼切塊，雞湯備用。
- 3.鍋內放進5杯雞湯和迷迭香枝葉一起煮滾約5分鐘，取濾液，加入枸杞煮開後，再放入紹興酒、鹽。
- 4.將3料汁液倒入2料雞塊碗內，擺進冰箱下層冷藏浸泡1天即可使用。

薄荷茶碗蒸

■材料：

雞蛋1粒、薄荷少許、鹽少許。

■作法：

- 1.薄荷沖水洗淨，瀝乾備用。
- 2.打蛋加1.5倍香草茶水調味，放入茶碗內，去泡沫，俟蒸籠水滾後茶碗放上並蓋上鍋蓋（勿全蓋留空隙），以中火蒸約15分鐘即可。



薄荷蕃茄

■材料：

紅、黃小蕃茄20顆、無子蜜餞（無核應子）10粒、薄荷20片。

■作法：

- 1.薄荷洗淨取葉片瀝乾。
- 2.小蕃茄洗淨切半（勿斷），無子蜜餞（無核應子）切小塊，薄荷包住蜜餞後放入切縫內即可。



檸檬香茅養生湯



材料：

關山晶鑽排骨6塊、放山雞骨1付、晶鑽豬肉片100g、火鍋料（貢丸、豆腐、芋頭、白喜菇、鴻喜菇、金針菇、玉米筍、櫻花卷、高麗菜）依個人喜好的增減，再加檸檬香茅少許、鹽少許。

作法：

- 1.排骨、雞骨先汆燙備用。
- 2.水滾加入排骨、雞骨後改中火，煮約30-40分鐘做高湯（湯底），取出雞骨備用。
- 3.高湯加檸檬香茅攪拌煮約5分鐘取出。
- 4.放芋頭待軟熟依序加貢丸、玉米筍、豆腐、白、鴻喜菇、金針菇、高麗菜，調味熄火。



羅勒三杯雞



材料：

後山放山雞半隻、薑片10片、蒜頭10瓣、紅辣椒1條、羅勒少許、麻油、醬油、水、胡椒粉各少許。

作法：

- 1.雞切小塊、蒜頭剝皮、紅辣椒切碎。
- 2.麻油炒香薑片，放蒜頭、雞塊、醬油水，用大火滾後改中火。
- 3.收汁後加胡椒粉、羅勒略炒即可。



羅勒索百頁

■材料：

素百頁2塊、薑片10片、紅、黃彩椒少許、羅勒少許、麻油、醬油、水、胡椒粉各少許。

■作法：

- 1.素百頁切塊，紅、黃彩椒切菱形汆燙備用。
- 2.麻油炒香薑片，放素百頁、醬油、水，以大火滾後改中火。
- 3.收汁後加紅、黃彩椒、胡椒粉、羅勒略炒即可。



羅勒彩椒蝦

■材料：

素蝦仁（蒟蒻）300g、薑片10片、紅、黃彩椒少許、羅勒少許、麻油、醬油、水、胡椒粉各少許。

■作法：

- 1.紅、黃彩椒切菱形，汆燙備用。
- 2.麻油炒香薑片，放素蝦仁、醬油、水，用大火滾後改中火。
- 3.收汁後加紅、黃彩椒、胡椒粉、羅勒略炒即可。

