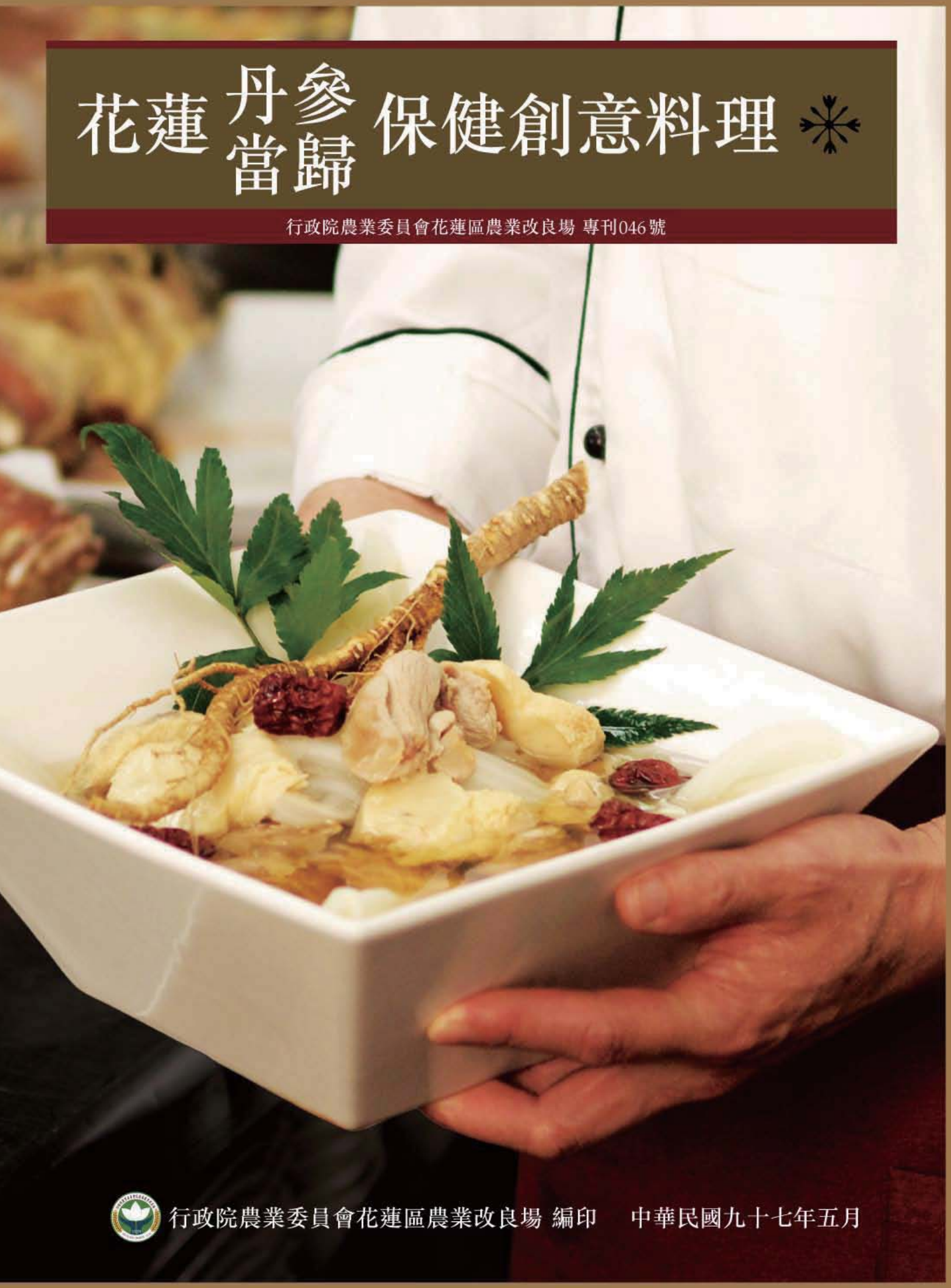
# 花蓮丹參當歸保健創意料理

行政院農業委員會花蓮區農業改良場 專刊046號



行政院農業委員會花蓮區農業改良場 編印　中華民國九十七年五月

# 花蓮丹參當歸保健創意料理

行政院農業委員會花蓮區農業改良場 編印










004 序言
005 書序
006 花蓮丹參、當歸保健創意料理書籍編輯及研發團隊
008 愛上花蓮新鮮藥膳的10位大廚
010 新鮮藥膳之養生記事

016 中式精緻前菜
018 涼拌當歸海哲絲
020 當歸三絲蝦球
022 青雲燴水晶
024 鮮當歸帶子燒賣
026 魚翅菊花湯包

028 西式采風冷盤
030 養生蔬菜沙拉
032 當歸參鬚法國球

034 中式經典養生
036 碧綠素黃鵲
038 當歸金錢鰻
040 當歸金蜆花開
042 鮮當歸猴菇雞湯
044 當歸燉九孔
046 當歸蜜果鮮魚湯
048 當歸鮑鴨湯
050 丹參燉蹄筋

052 西式創意藥膳
054 丹參南瓜燴野菇
056 香料雞排養生汁
058 香腸雞肉捲佐丹參醬汁
060 當歸油悶鴨腿
062 當歸鴨胸肉捲佐紅杞汁

064 鵝肝佐當歸鵪鶉
066 彩虹鮑魚
068 黃龍戲繡球
070 水晶當歸凍
072 當歸芙蓉鰻
074 銀鱈養生蟹肉塔
076 彩椒當歸鮮魚卷
078 紫芋當歸烤明蝦
080 干貝明蝦佐丹參汁
082 網油小里肌佐丹參醬
084 沙朗牛排佐丹參醬
086 丹參菲力牛排紅杞汁
088 燒烤當歸羊排
090 紅酒丹參小羊膝
092 鳳尾明蝦襯藥膳燉飯
094 丹參老酒鮮蟹湯
096 南瓜當歸鮮貝湯
098 丹參豆仁海鮮羹

100 中式新燦甜品
102 當歸鬆糕
104 當歸湯圓雪耳露
106 丹參福氣茶

108 西式玲瓏小點
110 香煎當歸豬肉洋芋餅
112 當歸多穀物麵包
114 當歸枸杞麥片餅乾
116 丹參千層芙蕾派
118 丹參養生戚風蛋糕
120 當歸丹參乳酪蛋糕
122 當歸牛奶慕斯
124 養生丹參酒凍
126 參菊養生香澄XO凍









**於花蓮生根茁壯的新鮮丹參與當歸**
**正以飽滿的枝葉往天際間揮手**
**幫您招回久違的精神與元氣！**





# 序

台灣東部地區工業化程度較低，作物生產環境優良，純淨無污染，很適合發展中草藥，從太平洋直接吹來的純淨海風因為有高聳的中央山脈屏障，使得花東縱谷終年都有豐盈水氣，此一獨特優渥的天然條件，為中草藥生長的有利條件。同時台灣每年從中國大陸進口的中藥材種類繁多，但由於無法充分掌握栽培環境與栽培過程，消費者對農藥殘毒、重金屬含量或中草藥基源植物被混用及誤用等情況，產生疑懼。為解決消費者對藥材安全之疑慮，行政院農業委員會花蓮區農業改良場積極推動建立本土化中草藥產業，選定適合本地栽培之丹參及當歸等中草藥，研發優良中草藥栽培法，從基源植物鑑定、栽培環境的土壤、灌溉水質之安全檢測、栽培繁殖技術，收穫處理至加工利用等，都已建立一套準則，提供農民使用，可達到生產安全高品質藥材的目標。

為推動台灣中草藥產業發展，花蓮區農業改良場更結合產官學界專家建立中草藥研發團隊，積極研發高附加價值之保健產品，透過產學合作，在花蓮縣玉里鎮、卓溪鄉等當推廣丹參與當歸等中藥材。經實驗分析發現，所生產藥材的成分、品質均甚佳，而且新鮮的產品是本地獨有的資產，擁有取代進口乾貨的潛力。並與玉富生物科技股份有限公司利用生物技術萃取濃縮的技術，開發出複方保健產品，其生產流程、成分功能檢測與安全評估，皆有嚴格管控。經過科學的營養分析，證明品質安全可靠、營養價值高，為優質保健產品。

丹參與當歸列為藥食同源之藥材，在歷代本草典籍中均有補血、活血等之保健功效，其中丹參在『本草綱目』中有「一味丹參功同四物湯」之記載。雖然丹參與當歸為藥食同源之藥材，在食用上仍以適量為宜。為進一步使國人瞭解及推廣台灣本地生產之中草藥，特以花蓮出產的新鮮當歸及丹參，與國內知名之五星級飯店主廚合作，秉持健康美味的原則，透過巧思，開發當歸與丹參的一系列創意美饌，包括中西式精緻前菜、冷盤、養生藥膳、甜品及點心等，每一道菜色都色香味俱全，充份發揮新鮮藥材之特色，期能讓國人認識本地新鮮藥材的優勢與多樣化烹調藝術，運用於日常生活中，增進家人的健康與幸福，進而提升花蓮新鮮當歸與丹參知名度，擴大本土中草藥產業規模，並進軍國際市場，打響臺灣知名度。

**行政院農業委員會花蓮區農業改良場**

**場長 侯福分 謹識**

**中華民國九十七年五月**

# 編輯及研發團隊



## 侯福分

國立中興大學農藝研究所博士
上伏塔、加彭農技團技師
台中、台東區農業改良場、種苗繁殖場助理研究員、課長
台南區農業改良場嘉義分場主任
行政院農業委員會花蓮區農業改良場場長
台灣農藝學會理事長
中華民國雜草學會理事長
中華氣象學會理事長
中華農學會理事
擘劃東部地區中草藥產業發展



## 宣大平

國立中興大學農藝研究所碩士
國立台灣大學農藝研究所博士進修
行政院農業委員會花蓮區農業改良場作物改良課課長
協助整合督導東部地區中草藥產業發展



## 張同吳

國立中興大學農藝研究所碩士
國立台灣大學農藝研究所博士進修
行政院農業委員會花蓮區農業改良場作物改良課助理研究員
東部地區中草藥之栽培、產業輔導及保健產品研發



## 紀進池

花蓮縣藥用保健植物生產合作社理事主席
中華民國中藥製造職業工會全國聯合會理事
東部地區中草藥產業之規劃、推展及藥膳保健產品研發
花蓮縣青草藥製造職業工會理事長
花蓮縣原住民保健植物學會理事長



## 李建新

中正理工學院化研所碩士
國立東華大學化研所博士肄
花蓮縣藥用保健植物生產合作社監事事主席
中華民國中藥製造職業工會全國聯合會理事
東部地區中草藥產業之推展、產品研發及行銷





花蓮區農業改良場保健植物種原保存繁殖圃

## 王明俊



北京、上海季諾廠長
美國學校點心講師
花蓮美侖大飯店點心坊副主廚

以東方藥膳為主料、卻用西式的甜點來呈現；的確是個有趣的挑戰。但在多次嘗試之後，卻意外發現花蓮新鮮丹參與當歸的確能引出更為柔和、雋永的甜蜜滋味。巧取水果的顏色加以融合與粧點，就是一道可口又誘人的甜品。

## 何育任



桃園方糰工家、彰化達德商工、花蓮台灣觀光學院兼課講師
台北、台中福華大飯店
新竹老爺酒店
桃園尊爵大飯店
花蓮美侖大飯店西餐主廚

傳統對丹參、當歸的印象，也許是媽媽或老婆熬煮出的一大鍋補湯。如果以為這些藥材只能丟入鍋裡熬煮，那就太埋沒這些好食材。善加利用花蓮獨產的新鮮丹參、當歸，並融入中餐西吃、單人份量的概念；果然呈現出精緻的質感，令人驚豔。

## 林明火



花蓮曼波食神比賽冠軍
台北富都大飯店
台北環亞大飯店
台北、花蓮天祥晶華酒店
花蓮統帥大飯店餐飲部行政主廚

新鮮丹參和當歸整枝從頭到尾都可利用；曬成乾、磨成粉、釀成酒……都很好入菜。幸運的是；現在能於台灣花蓮取得整枝新鮮的藥膳，滋味非進口乾燥藥膳能夠比擬。取頭來熬湯、根莖提煉原汁、葉子切末調味，每一寸都具有價值。性溫又好搭配的紅棗與枸杞更可一同入菜，添色又加味。

## 莊忠銘



2006台北中華美食展廚藝競賽國內賽職業廚師組金鼎獎
2007台灣第一味辦桌王廚藝競賽金廚獎
2007台灣美食展世界廚藝邀請賽金鼎獎
中華美食交流協會、中華民國烹飪協會理事
台灣觀光管理學院融合料理講師
銘師父担仔麵負責人

秉著對藥膳的喜好，甚至曾赴大陸學習。新鮮丹參、當歸不但擁有活氣補血的助益，也可變化出澎湃好吃的宴席大菜、或是簡易可口的涮嘴小點。尤其近年來好山好水的花蓮已孕育出新鮮的丹參與當歸，更讓藥膳料理的美味與營養價值飆漲。記得把桌上的藥膳吃光光，就是最好的惜福行動。

## 莊育賢



台灣虱目魚創意料理王冠軍
校園新秀XO醬料理王冠軍
台灣第一味炒飯達人廚藝競賽社會組金廚獎
HERE!雜誌第一屆 食尚創意料理大賽評審團大賞最佳創意獎
銘師父担仔麵主廚

縱使年紀輕卻已得過無數烹飪創意大獎的莊師傅，對於將藥膳這食材加以年輕化的挑戰，更是躍躍欲試。其實將新鮮丹參與當歸入菜，並沒有想像中的困難；尤其帶著水氣的新鮮藥草都有一股芬芳馨氣，最能壓住肉類的腥氣，很好發揮。只要輕取其香氣、避免久煮熬出苦澀、再用蔬果添色增味，每人都可以是大廚師。



## 高得明

**台北、台中福華飯店**
**鴻禧別館**
**花蓮遠雄悅來大飯店餐飲部西餐主廚**

將新鮮藥膳和花蓮的無毒食材搭配，再養生也不過！別限定藥膳只能入鍋熬煮。將剛採下的鮮嫩丹參、當歸葉撕碎，拌點酒醋與橄欖油，就是營養百分百的藥膳沙拉。或者裹粉酥炸，便是香脆涮嘴的天富羅。保證食指大動、一口接一口。



## 陳慶麟

**台灣觀光盃傳統地方風味小吃廚藝競賽金廚獎**
**海峽西餐廚藝邀請賽金廚獎**
**鴻禧大溪別館西餐主廚**
**花蓮遠雄悅來大飯店 行政副主廚**
**臺灣觀光學院專任技術助理教授**

融入西式的概念，將藥膳精緻化！不一定要看到整枝粗厚、張牙舞爪的根鬚佔滿整碗，才能稱為藥膳料理。換個方式先將主料醃過、讓每絲的肉紋都能飽滿吸入藥膳的菁華。或是將藥膳熬成原汁作為淋醬、入口之後才驚覺竄出藥膳香；讓味覺的旅程更多變化與感動。



## 陳金龍

**台灣山崎日本麵包公司副廠長**
**聖瑪莉食品公司分工廠責任**
**義大利喬凡尼餐廳 主廚**
**大城食品中國天津、北京烘培經理**
**遠雄悅來餐飲部西點主廚**

別以為點心是肥胖的深淵；其實也能吃得很健康養生。氣味獨特的鮮新丹參與當歸能將醇厚的麥香發揮更迷人的魔力；不須包裹任何內餡就很夠味、為麵包注入新的生命力。甚至以清香淡雅的芬芳柔化起司和奶酪的濃郁，讓滋味變得更為順滑爽甜、輕盈無負擔。



## 張守信

**台北晶華酒店**
**台北西華飯店**
**台北福華飯店副主廚**
**力霸皇冠飯店行政主廚**
**花蓮理想大地渡假飯店西餐主廚**
**花蓮藍天麗池行政主廚**

動動腦發揮想像力，新鮮丹參與當歸就可以有很多有趣的變化。帶著特殊清香的葉片切碎後與橄欖油相拌，淋在義大利細麵上就是令人耳目一新的吃法。取其熬煮的根莖汁液再與酒醋或美奶滋調和，就是獨家調配的私房蘸醬。或者將根莖泡在紅酒、威士忌、或是XO內，也是別具特色的養生藥酒；加點吉利丁、還可作成酒凍呢！



## 潘錦華

**墾丁凱薩大飯店餐飲部蘭苑中餐廳副主廚**
**加拿大多倫多市君悅皇朝魚翅餐廳 主廚**
**台北君悅大飯店餐飲處宴會中廚副主廚**
**基隆長榮桂冠酒店餐飲部長園中餐廳副主廚**
**花蓮理想大地渡假村中餐主廚**

擁有多年國外工作經驗、甚至參與多次國宴的潘師傅，對於台灣獨產的新鮮丹參當歸食材，更是讚不絕口。以往乾燥的丹參與當歸來歷無從考核，用起來總是少了一份安心與確定。自從發現花蓮的好山好水竟能孕育新鮮的藥膳，馬上一頭栽進創意藥膳食譜的開發；期待有朝一日能讓國際都知道新鮮藥膳的優點。

以上依照師父姓氏筆畫排序

# 來自花蓮的珍寶
# 新鮮丹參&新鮮當歸的養生事典

新鮮的丹參與當歸，
整株散發抖擻的生命力。
來，一起進入新鮮的藥膳世界；
爲自己也注入滿滿的好能量！

丹參





當歸



花蓮新鮮藥膳的生長環境，位於海岸山脈之山谷間。終年受太平洋水氣的滋潤，純淨無污染。





## 花蓮新鮮丹參

丹參是最著名的「活血化瘀」中藥，神農本草更將此列為上品。中醫典籍就將丹參與人參、沙參、玄參及紫參並列「五參」，有「五參五色配五臟」之說。尤以丹參入心、廣泛治療於心血管疾病；對於飽受疾病威脅的現代人更是重要。依清朝孫星衍之神農本經中記載丹參：「味苦，微寒。主心腹邪氣，腸鳴幽幽如走水，寒熱積聚；破症除瘕，止煩滿，益氣。」

行政院農業委員會花蓮區農業改良場看好丹參的潛力與發展、結合多單位合作，先以科學的方式證明新鮮丹參的成份與功效，再以技術輔導農民種植、並協助行銷。如今新鮮的丹參已方便取得、還有輔助書籍協助料理上的運用，更為親民。





## 花蓮新鮮當歸

被尊稱為「藥王」的當歸，藥性溫和。不但能與多種食材與藥材搭配，又無令人擔憂的副作用。依清朝孫星衍之神農本經中記載當歸：「味甘，溫。主咳逆上氣，溫瘧、寒熱。」此外，當歸也曾出現在慈禧太后的美白祕方中；其美容的功效也更令愛美人士趨之若鶩。

由花蓮栽培的新鮮當歸，更有乾燥當歸比不上的優點。經行政院農業委員會花蓮區農業改良場實驗分析，發現花蓮地區種植之當歸均含有指標性成分——阿魏酸、藁本內酯；並且其地上部及根部均有極佳的抗氧化能力，可清除自由基。在微量元素鐵、鉀、鈣、鎂、錳、銅等之分析結果較市售品為佳，加上以優良的農業環境栽培生產，品質安全有保障。

# 新鮮藥膳料理記事

## 新鮮當歸葉
## 新鮮丹參葉

### 作法1
### 生食

洗淨撕成小碎片、再淋點油醋或橄欖油潤味，就是清脆爽口的開胃沙拉。也可取代海苔，包入手捲吃；別具風味。

### 作法2
### 拌炒

自從花蓮成功培育新鮮藥膳後，再也不怕何處才能獲得新鮮的嫩葉。豪爽地放一大把菜葉下鍋拌炒，讓特有的草木馨氣，四處竄香。

### 作法3
### 酥炸

吃過日本天富羅的人，一定對剛炸好、那種又香又脆的燙口滋味，難以忘懷。挑選較為完整的葉片裹粉、入鍋香炸；就是涮嘴的吮指小點。

### 作法4
### 醬汁

無論是新鮮或是乾燥過的葉子，都可切成小片加入濃縮的高湯中，成為都獨一無二的私房沾醬。捨棄重鹹重油的淋汁，藥膳蘸醬更能提出食物的甘醇原味。

或者和橄欖油或油醋混合，也是很有個性的中式青醬。尤其和義大利長麵條拌著吃，滋味更是迷人。如偏好較細緻的口感，可使用乾燥、研磨過的葉片粉末加入喜歡的油醋、美奶滋、番茄醬、甚至是蜂蜜中，都是新的變化。

### 作法5
### 調味

當發現菜餚味道不足時，可使用乾燥磨成粉的葉粉添味。也可於料理好的肉片、肉捲、肉丸邊蘸上葉粉。不但增加視覺效果、滋味也更豐富。



花蓮新鮮丹參葉與乾燥粉末



花蓮新鮮當歸葉與乾燥粉末

# 新鮮當歸條（根／莖）
# 新鮮丹參條（根／莖）

**作法1**

## 醬汁

取來透明的長形玻璃瓶。將新鮮的當歸或丹參條洗淨擦乾後，整枝放入橄欖油中浸泡，就是風味十足的香料橄欖油。除了作為沙拉的淋汁外，也可於炒菜時放入，更有意想不到的香氣、滋味也更清晰爽口。

**作法2**

## 高湯

擷取新鮮藥膳的悠揚馨氣為湯底，讓整鍋湯頭更美味。沒煮過之前的新鮮藥膳根與莖會帶點苦澀，但小火滾煮之後、甘醇的滋味整個被提煉出來。帶著紅褐色外皮的丹參，煮久點顏色就會變深；但滋味較為清淡。因為性溫，所以適合與各式食材烹煮。當歸雖然味道較重，卻也適合與各式食材搭配。尤其最適合去除鴨與鵝的腥味，沈澱出甘醇的好味道。

**作法3**

## 甜點

新鮮丹參、當歸的甘甜滋味非常特別，沒有人工化學糖的死甜；既獨立又能與其他滋味相得益彰。但千萬別用砂糖破壞整個自然的草木香，建議以麥芽或甜菊提味，讓滋味更加輕盈柔美。麵包、蛋糕、餅乾……皆可入味。發揮創意與吉利丁組合，也可作成唯美的剔透酒凍或小朋友最愛的果凍。讓接受度不是那麼廣的藥膳也能成為老少咸宜的絕妙滋味。



花蓮新鮮丹參根

**作法4**

## 茶飲

將新鮮的藥膳莖切片、或者放入數條鬚根倒入滾水，就是能夠安撫情緒、提振精神的養生茶。藥性溫和又無副作用，每天喝數小杯還可保健身體。想讓茶飲多些變化，可加入少許紅棗、桂圓或枸杞，就可增加甜味與口感。



花蓮新鮮當歸切片

**作法5**

## 藥酒

將整支新鮮藥膳依個人喜好浸泡於紅酒、白酒、XO或是威士忌酒裡，就是寒冬取暖的養生藥酒。於燉煮補品時加入，還可增添香氣、將藥性完全揮發出來。

# 中式精緻前菜

以新鮮藥膳入菜；
如施魔法般變出五彩繽紛的開胃小菜，
喚醒沈睡已久的味蕾……

# 涼拌當歸海哲絲

好一道健康又涮嘴的開胃小菜！繽紛的色彩，讓視覺先感受到驚喜；酸甜有致的醬汁，讓人忍不住大口扒飯和著吃。爽口的山藥有助於美白，清燙的蔬菜不但保留原有養分，清脆的口感更增添味覺的層次。

## 材料

**主料**

新鮮當歸條……20 g
山藥……20 g
西芹……20 g
小黃瓜……20 g
紅甜椒……15 g
黃甜椒……15 g
海哲皮……80 g
白芝麻……少許

**調味料**

和風醬……少許
醬油……少許
雞粉……少許
香油……5 g
鹽……3 g
糖……2 g

## 作法

1. 新鮮當歸泡水後瀝乾水份切絲。山藥去皮切絲泡水備用。西芹、小黃瓜、紅甜椒、黃甜椒皆洗淨切絲。白芝麻入乾鍋炒香備用

2. 海哲皮切絲，放入少許醋與水中增加Q度。撈起後入鍋川燙，見收縮狀馬上撈起。再以冷水沖至醋味消失後瀝乾水份備用

3. 將調味料加入作法1與作法2的主料中均勻攪拌，撒上白芝麻即可





潘錦華
花蓮理想大地渡假村中餐主廚

一人份



# 當歸三絲蝦球

軟Q的蝦球咀嚼之後，透出迷人的當歸芬芳。漂亮的黃、綠、黑三絲，不但增加質感與美觀，也將滋味點綴地更為豐富；不知不覺就嗑得盤底精光。

## 材料

**主料**

新鮮當歸葉……數片
蛋……60 g
乾香菇……60 g
蝦泥……200 g
當歸、益母草原汁……少許

**調味料**

雞粉……20 g
鹽……1 g
糖……2 g

## 作法

1. 將新鮮當歸葉、蛋與用水泡軟的香菇切成細絲備用
2. 將蝦泥與調味料混合後，抓成每份30g的小蝦球，再將作法1的三絲裹在蝦泥外、放入蒸籠蒸8分鐘即可取出排盤、最後淋上當歸汁即可





莊忠銘
銘師父担仔麵負責人

一人份



# 青雲燴水晶

新鮮的當歸葉不但擁有自然清新的草木芬芳，打散的汁液也都持續保有翠綠的色澤，吃補也吃美。跳脫厚重的補湯形式，將藥膳融入精緻的港式小點中，變成輕巧唯美的手指食物；忍不住就多吃了幾個。

## 材料

**主料**

雞肉……150 g
蝦仁……150 g
四季豆粒……150 g
麻筍……150 g
香菇……150 g
紅甜椒……15 g
枸杞……15 g
新鮮當歸條……200 g
新鮮當歸葉……200 g
新鮮丹參條……200 g

**調味料**

澱粉……600 g
紅蔥頭……少許
雞精……適量
糖……適量
鹽……適量

## 作法

1. 澱粉加熱開水拌勻，以木棒桿成麵皮數片
2. 將作法1的材料加入調味料以大火炒，並留下一些新鮮丹參、當歸、枸杞作為最後的裝飾
3. 把作法2的餡料包入作法1的麵皮中入鍋為蒸至麵皮熟即可
4. 將作法2留下的餡料分別放在上層，再將新鮮當歸葉打成汁淋上，大功告成





林明火
花蓮統帥大飯店 餐飲部行政主廚

一人份



# 鮮當歸帶子燒賣

將當歸鬚巧妙入餡，吃起來豐潤不膩、還多了一份清秀舒爽的滋味。再以鮮美的干貝作為收尾，增加觸齒的彈Q。熬出的高湯汁更是馥郁香潤，絲絲入扣。

## 材料

**主料**

瘦肉……70 g
肥肉……30 g
乾香菇……20 g
草蝦仁……90 g
鮮干貝……2粒
燒賣皮……4片
新鮮當歸鬚……5 g
枸杞……數粒

**調味料**

太白粉……少許
蛋白……少許
香油……少許
鹽……適量
糖……適量

## 作法

1. 將瘦肉、肥肉、泡軟的乾香菇、草蝦仁與酥炸的當歸鬚切小丁，再與調味料均勻攪拌為內餡。取適量包入燒賣皮中備用
2. 鮮干貝平切成4片置於燒賣上、放上枸杞，移入蒸鍋中以大火蒸15～20分鐘至熟

潘錦華
花蓮理想大地渡假村中餐主廚

一人份







# 魚翅菊花湯包

無論以什麼方式呈現，雞蛋與新鮮的丹參和當歸都相當麻吉；討喜的金黃色澤又能增添食慾。可先用老母雞與金華火腿熬成高湯底，讓每道藥膳料理的層次更為豐富鮮美。

## 材料

**主料 1**

牛肉……400 g
新鮮當歸條……50 g
新鮮丹參條……50 g
麻筍……300 g
金菇……200 g
洋菇……200 g
玉米粒……300 g

**主料 2**

青甜椒……50 g
紅甜椒……50 g
大黃瓜……100 g
魚翅……少許
蛋……2 顆

**調味料**

沙茶醬……50 g
胡椒粉……20 g
雞精……20 g
鹽……30 g
太白粉……少許
高湯……300cc

## 作法

1. 主料1切丁，加上調味料炒3分鐘。再加上少許高湯汁與太白粉勾芡備用
2. 將青、紅甜椒與大黃瓜切末，加入打散的蛋煎成數張蛋皮
3. 將作法1的餡料包入作法2的蛋皮內，再淋上高湯蒸煮十分鐘
4. 最後將魚翅擺在湯包上即可完成





林明火
花蓮統帥大飯店 餐飲部行政主廚

一人份



# 西式采風冷盤

當東方的傳統藥膳遇上西方的盤飾美學，
果然碰撞出絕美又好吃的滋味，
激發出藥膳的萬種風情。

# 養生蔬菜沙拉

陳慶麟
臺灣觀光學院 專任技術助理教授

一人份

以稀飯為底打成的沙拉醬汁，少油少脂、更多了一份米香。再用稍許的橄欖油調和蔬菜的生味與澀度，清爽潤口超開胃。還可視個人喜好放入番茄、小黃瓜、綠豆苗、苜蓿芽……等生菜，滋味更加多采多姿。

## 材料

**主料 1**

- 紅捲生菜……30 g
- 黃捲生菜……30 g
- 蘿蔓生菜……30 g
- 美生菜……20 g

**主料 2**

- 紅蘿蔔……60 g
- 枸杞……20 g
- 花椰菜……30 g
- 新鮮丹參條……20 g
- 橄欖油……80 g
- 葡萄籽醋……15 g

**調味料**

- 砂糖……10 g
- 米飯漿……20 g

## 作法

1. 將主料1的蔬菜洗淨後，泡冰水備用。青花菜川燙過後一同泡冰水備用
2. 將紅蘿蔔、切碎的新鮮丹參條與枸杞，一起入鍋熬煮。加入調味料後，再用果汁機打成醬汁。最後加入橄欖油調製成沙拉醬汁
3. 將作法1的蔬菜排盤，淋上作法2的醬汁；並滴入數滴橄欖油與葡萄籽醋，即可開動







# 當歸參鬚法國球

王明俊
花蓮美侖大飯店 點心坊副主廚

一人份

擷取小麵包蘸淋法國濃湯的吃法，套入中式藥膳食材、滋味果然耐人尋味。使用法國麵包不但較為香韌有嚼勁，又能將餡料的精華汁液與麵包的麥香完全融合，既能保持Q爽的口感又不會糊掉。再以蜜核桃增添咀嚼的快感，讓藥膳料理也能變得多采多姿、親身經歷一場有趣的美食旅程。

## 材料

主料 1

新鮮當歸條……30 g
山藥……50 g
枸杞……10 g
新鮮丹參鬚……5 g

主料 2

法國小麵包……2個
蜜核桃……50 g

調味料

味淋……適量

## 作法

1. 主料1以文火煎煮20分鐘
2. 加入調味料後、再放入蜜核桃即可
3. 將作法2的餡料適量塞入法國小麵包內即可







# 中式養生料理

師父的巧心，
顛覆原先對傳統食補的認知；
為藥膳料理注入新的生命與活力！

# 碧綠素黃鵝(素)

酥炸後的豆腐皮呈現亮麗的金黃色澤，多樣的餡料呈現豐盈的口感。淋上高湯汁之後讓整體更為香脆滑口，即使是素食也能讓人胃口大開。

## 材料

**主料**

新鮮當歸條……150 g
新鮮丹參條……150 g
枸杞……50 g
掛薯……200 g
素食料(素火腿、素肉)……適量
豆腐皮……2 張
青江菜……5 把
高湯……適量

**調味料**

香菇精……少許
素蠔油……少許
鹽……少許

## 作法

1. 將新鮮丹參、當歸、掛薯切小丁，枸杞泡軟。再依照個人口味，放入喜好的素食料，加入調味料均勻拌炒。留下少許湯汁與高湯調成淋醬
2. 腐皮切好小張，包裹作法1的餡料打個小結，放入鍋中香炸。取出後置於川燙過的青江菜上排盤，最後淋上作法1的淋醬即可





林明火
花蓮統帥大飯店 餐飲部行政主廚

一人份



# 當歸金錢鰻

擁有豐富膠質的金錢鰻不但沒有腥味，也最容易附著藥膳的菁華。魚皮Q韌緊緻超彈牙，魚脂凝滑彈溜超酥軟。馨美的芋香讓整體滋味更均衡，是下飯的好搭檔。

## 材料

**主料 1**

金錢鰻……300 g
芋頭……100 g
蒜頭……2 粒

**主料 2**

香菇……1 朵
筍片……2 片
枸杞……2 粒
紅棗……5 粒
新鮮當歸片……2 片

**調味料**

雞精……適量
蠔油……適量
米酒……適量

## 作法

1. 金錢鰻洗淨，以大火炸至金黃色、芋頭及蒜頭小火炸3分鐘備用
2. 將主料2和作法1的食材與調味料拌勻，再一起入鍋以中火煎燒10分鐘即可





林明火
花蓮統帥大飯店 餐飲部行政主廚

一人份



# 當歸金蜆花開

由花蓮好水孕育的黃金蜆，肉質就是比其他品種要來得堅韌有彈性。與辛香料稍微拌炒，就是最好的下酒菜。以當歸葉取代九層塔，增添了幾份清爽昂揚的滋味；吃得滿口生香。

莊育賢
銘師父担仔麵主廚

一人份

## 材料

**材料**

黃金蜆肉……200 g
新鮮當歸葉……2 片
蔥……1根

**調味料**

鹽……1 g
糖……2 g
雞粉……20 g

**配料**

蒜末……少許
辣椒丁……少許

## 作法

1. 將黃金蜆與調味料炒香
2. 配料爆香後，加入作法1的蜆肉與切碎的當歸葉均勻拌炒
3. 將蔥切開成片、泡冰水增加韌度；取出後捲入作法2的材料擺盤上桌







# 鮮當歸猴菇雞湯

被稱為「山珍」的猴頭菇自古因為珍貴稀少，只有皇宮貴族之士才能品嚐。拜養殖之賜，至今已方便取得。猴頭菇的營養成份高，獨有的千褶百紋能將湯頭的精華飽滿吸盡。又因清爽的特質不會搶走藥膳的香氣，取來煲湯燉煮再合適也不過。

## 材料

**主料**

雞腿肉……150 g
猴頭菇……80 g
大白菜……150g
新鮮當歸條……20 g
紅棗……15 g
薑片……2 片

**調味料**

鹽……5 g
米酒……5 g
糖……3 g
雞粉……3 g
白胡椒粉……少許

## 作法

1. 雞腿肉去骨去皮切塊，入水川燙後撈起備用
2. 再將猴頭菇切片、大白菜切前段，皆入鍋川燙
3. 新鮮當歸洗淨入100℃烤箱烤20分鐘烤香烤乾。紅棗洗淨備用
4. 將作法1的雞腿肉塊、作法2和作法3的材料與薑片，依序放入燉盅內。加入高湯至8分滿後，以隔水加熱方式燉煮2小時即可

潘錦華
花蓮理想大地渡假村中餐主廚

一人份







# 當歸燉九孔

新鮮的當歸色澤清亮、氣味清香，乾燥過藥草絕對無可比擬。將零餘子與肉質飽滿的九孔一起入鍋燉煮，簡單中自有一種雋永滋味。

莊忠銘
銘師父担仔麵負責人

一人份

## 材料

**材料**

九孔…… 5粒
排骨…… 50 g
零餘子…… 3粒
紅棗…… 5粒
枸杞……5粒
新鮮當歸條……100 g

**調味料**

鹽……10 g
糖……6 g
米酒……少許

## 作法

1. 九孔川燙備用
2. 將排骨川燙洗淨後，將所有材料與調味料放入蒸1.5小時，最後再放入九孔即可







# 當歸蜜果鮮魚湯

林明火
花蓮統帥大飯店 餐飲部行政主廚

一人份

鮭魚炸乾後更能封存鮮美的滋味，即使入甕久燉也能保有堅韌的肉質。新鮮的蘋果帶出果香，能均衡藥膳的草藥味。南北杏則帶出芬芳的杏香，增添迷人的香氣。看似清淡卻獨自擁有昂揚的韻味。

## 材料

主料 1

鮭魚……300 g

主料 2

排骨……300 g
新鮮當歸條……100 g
蘋果……250 g

枸杞……5 粒
紅棗……2 粒
南北杏……50 g

調味料

雞精……適量
鹽……適量

## 作法

1. 鮭魚以中火炸8分鐘備用
2. 將主料2的材料些微川燙過，與作法1的鮭魚放入高湯進盅燉煮1小時即可







# 當歸鮑鴨湯

相當豪華大氣的一道藥膳料理！當歸鴨本來就是人人熟悉的道地菜餚。延伸此作法、再加入十全大補湯的養身概念，將藥膳發揮得淋漓盡致。多了奢華的鮑魚與金華火腿入鍋，熬出的湯頭果然氣韻濃郁，喝完齒頰留芳、喉頭回甘。

## 材料

**主料**

全鴨……6 kg
大鮑魚……6粒
金華火腿(切塊)……100 g
冬筍(切塊) ……半枝
新鮮當歸(全枝完整)……300 g
人參……全枝
紅棗……10粒
青耆……6片
零餘子……10粒

**調味料**

米酒……100 cc
鹽……40 g
糖……35 g
雞粉……40 g

## 作法

1. 將全鴨川燙後洗淨放入容器中。其他材料和調味料依序放入。以大火蒸2小時、中火2小時
2. 將數塊金華火腿置於鴨上裝飾，即可上桌





莊忠銘
銘師父担仔麵負責人

一人份



# 丹參燉蹄筋

慢火細熬的蹄筋不但讓口腔運動的很過癮，滲出的豐富膠質也讓湯頭得更為柔順滑溜。甘醇的丹參隨著咀嚼的韻律漸漸盈滿整腔，滿滿的暖意也讓血液更為沸騰。

## 材料

**材料**

新鮮丹參條……100 g
蹄筋……20 g
排骨……50 g
零餘子…… 3粒
紅棗…… 3粒
枸杞…… 5粒
中薑片……3片

**調味料**

鹽……10 g
糖……6 g
米酒……少許

## 作法

1. 新鮮丹參洗淨後加水以小火煮10分鐘、取出
2. 將鮮丹參汁過濾取其原汁，放入其他材料和調味料蒸1.5小時
3. 最後擺上薑片、方可上桌





莊育賢
銘師父担仔麵

一人份



# 西式創意藥膳

以本地食材及新鮮藥膳為主、西式的手法為輔，
變化出極為風尚的佳餚；
實實在在觸動台灣最在地的美食精神。

# 丹參南瓜燴野菇

天然的鮮橘色澤，讓人眼睛一亮。新鮮的丹參擁有微微的青草香，獨自散發清秀的氣息。含蓄的藥草氣味正與南瓜的馨香超級對味。再與其他蔬菜一起熬煮，醞釀出鹹中帶甜、甜中醞鮮的濃湯。取條法國麵包蘸著吃，更有不同的滋味。

## 材料

**主料**

南瓜……100 g
紅蘿蔔……40 g
高湯……250 cc
新鮮丹參條……15 g
鮮奶油……20 g
牛油……5 g
益母草……少許

**配料**

鴻禧菇……40 g
美白菇……40 g
珊瑚菇……40 g
青花菜……40 g
紅蘿蔔球……40 g

**調味料**

鹽……3 g
糖……2 g
雞粉……少許
白胡椒……少許

## 作法

1. 先將南瓜和紅蘿蔔洗清去皮切塊蒸20分鐘。加入新鮮丹參與150cc高湯後一起放入果汁機裡打成泥備用
2. 將配料川燙撈起。起油鍋加入少許調味料拌炒後撈起裝盤
3. 將100cc的高湯煮沸，加入作法1的南瓜泥和調味料煮沸成糊狀
4. 將鮮奶油和牛油拌勻後淋在作法3的南瓜濃湯中即可食用





潘錦華
花蓮理想大地渡假村中餐主廚

一人份



# 香料雞排養生汁

陳慶麟
臺灣觀光學院 專任技術助理教授

一人份

雞肉和參類最為搭配！無論燉湯、香煎、燒烤都很對味。縱使略澀的雞胸肉，也能因為被藥膳醃製過而更加香潤可口。挑選沒骨的雞肉，倒也擷取西式餐飲的優點，體貼懶得嗑骨頭、或怕壞了吃相的人。

## 材料

**主料**

雞胸肉……180 g
新鮮丹參葉……2 g
新鮮丹參條……20 g
紅棗……20 g
香菇……10 g
洋菇……20 g
紅蘿蔔……40 g
綠蘆筍……80 g
迷迭香……5 g

**調味料**

胡椒鹽……2 g

## 作法

1. 取少許丹參條切成碎末，和胡椒鹽調味成醃汁備用。丹參葉切碎備用
2. 剩餘丹參條加少許水熬煮成醬汁，並加入紅棗使味道更為甘甜
3. 雞胸肉洗淨後，以作法1的醃汁調味20分鐘後，再用炭烤方式煎熟
4. 紅蘿蔔削型清燙至熟。綠蘆筍切段和香菇、洋菇拌炒成配菜擺盤
5. 淋上作法2的醬汁、撒上作法1的丹參葉裝飾即可食用







# 香腸雞肉捲佐丹參醬汁

何育任
花蓮美侖大飯店 西餐主廚

一人份

利用丹參與當歸的滋味，巧妙將雞腿皮、雞腿肉、與西方的德式香腸串在一起。大口咬下，三種豐富的口感與肉汁夾雜著甘醇的藥膳香，一併在嘴中蹦開；煞是過癮！

## 材料

**主料 1**

去骨雞腿肉……220 g
雞胸肉……200 g
蛋白……10 g
新鮮當歸條……5 g
新鮮丹參條……5 g

**主料 2**

香腸……80 g
蘆筍……10 g
紅腰豆……10 g

**配料**

筊白筍……20 g
山蘇……20 g
海苔片……2片
金針菇……10 g
紅甜椒片……30 g

**調味料**

蒜頭……10 g
紅蔥頭……10 g
迷迭香……2 g
奶油……10 g
鹽……5 g
義大利黑醋……200cc
蜂蜜……2 g

## 作法

1. 熱鍋將蒜頭與紅蔥頭爆香放冷。拌入絞碎的雞胸肉、蛋白、迷迭香攪拌勻
2. 雞腿肉攤平於鋁薄紙上。將作法1的餡料均等放上
3. 再放入主料2捲成長筒狀。用100℃熱水浸泡30分鐘固形，起鍋後切塊擺盤
4. 清燙皎白筍與山蘇，用海苔片捲起備用。清燙金針菇用紅甜椒片捲起備用。
5. 少許熱水加上奶油與鹽，將作法4的配菜燙熟撈起擺盤
6. 用義大利黑醋加入新鮮丹參與當歸，以小火濃縮過濾。最後加入蜂蜜融成醬汁淋於雞捲上即可食用







# 當歸油悶鴨腿

當歸特殊的草木香氣正能制衡鴨的腥氣，提出底層原有的鮮美滋味。但熬湯並不是唯一作法，油煎、酥烤也是不錯的嘗試、還能吃到香酥脆口的鴨皮。煎烤之後的鴨肉透出馥郁的脂香，飽滿含在鴨的纖紋中；順著逼出的鮮汁逐漸釋放鴨的酥香與藥膳的馨氣；忍不住大快朵頤一番。

## 材料

**主料**

鴨腿排……1隻
新鮮當歸葉……20 g
新鮮當歸條……200 g

**調味料**

鹽……5 g
鴨油……200 cc
壺底油……500 cc

## 作法

1. 將調味料燒熱後備用
2. 鴨腿排塗上少許鹽後、再加入切碎的新鮮當歸葉醃製。
3. 烤箱放入作法1的醃製鴨腿，並倒入鴨油。以90℃烤45分鐘至熟，油汁保留備用
4. 取出鴨腿後，再用平底鍋煎至金黃上色。
5. 將壺底油加入作法2的油汁，淋在作法4煎好的鴨腿即大功告成





莊育賢
銘師父担仔麵

一人份



# 當歸鴨胸肉捲佐紅杞汁

陳慶麟
臺灣觀光學院 專任技術助理教授

一人份

鴨肉野味較重，所以得用氣味較為厚實的當歸來去腥。將好料一起捲起，豐富的滋味同時在嘴中放送。不但方便吃，也巧妙將各種滋味彼此交融。

## 材料

主料 1

鴨胸肉……180 g
紫糯米……60 g
新鮮當歸根……30 g
新鮮當歸葉……30 g
紅蘿蔔……60 g
青花菜……40 g
新鮮枸杞葉……5 g

調味料

胡椒鹽……2 g
奶油……20 g
鮮奶油……60 g

## 作法

1. 紫糯米泡水煮成糯米飯，加入切碎的當歸根調味備用
2. 將鴨胸片張開、撒上胡椒鹽和切碎的當歸葉。再鋪上作法1、捲起入油鍋煎炸至表面呈現金黃色。之後再入烤箱烤至個人口味喜愛的熟度
3. 紅蘿蔔削成蘿蔔型、青花菜川燙後擺盤
4. 奶油、鮮奶油、切碎的當歸葉入鍋小煮濃縮成沙拉醬
5. 取出鴨胸肉擺盤並淋上作法4的醬汁、最後再以迷迭香裝飾







# 鵝肝佐當歸鵪鶉

來自花蓮的鵪鶉，肉質鮮嫩多汁。齒間伴隨的清脆喀啦聲，突然驚喜發現那烤得酥脆且帶著藥膳香氣的腿骨。高檔的鵝肝當歸醬汁讓人有種被奢華伺候的幸福。

## 材料

**主料**

新鮮鵪鶉……1隻
鵝肝……20 g
牛奶……50 cc
馬鈴薯……50 g
枸杞……5 g

**調味料 1（當歸原汁）**

新鮮當歸條……300 g
水……1000 cc

**調味料 2**

醬油……少許
味淋……少許
鹽……少許
鮮奶油……少許

## 作法

1. 將鵪鶉剖半去內臟、去骨但留下大腿骨。洗淨備用
2. 將調味料1以小火煮滾15~20分鐘，當歸撈起後為鮮當歸原汁
3. 起一油鍋將奶油爆香，依序加入鵝肝、牛奶及作法2的鮮當歸原汁100cc熬煮至濃稠狀，製成鵝肝醬汁
4. 將作法1用醬油與味淋簡單醃漬。利用保鮮膜塑型，將鵪鶉塑型成圓球狀，入蒸籠蒸約6分鐘後取出
5. 另起一油鍋，將熱油淋上作法4的鵪鶉至表面呈金黃色
6. 將馬鈴薯蒸熟，加入鹽和鮮奶油壓成泥。與鵪鶉一起排盤、淋上鵝肝醬汁即可





莊忠銘
銘師父担仔麵負責人

一人份



# 當歸彩虹鮑魚

原來極富延展性的當歸竟然能作成豆腐！以芙蓉、竹炭與紅麴強烈的三色為對比，首先挑起視覺的情緒。鮑魚與豆腐的組合將Q軟與柔綿的口感層層相疊，甘甜中化出印象深刻的香醇。

## 材料

**主料**

豆漿……100 cc
蛋白……50 cc
芙蓉豆腐……1塊
鮑魚……1粒

**調味料 1**

竹炭粉……少許
紅麴醬……少許

**調味料 2**

當歸原汁……40 cc
雞湯……20 cc
鹽……少許
太白粉……少許

## 作法

1. 豆漿加入蛋白、用竹炭粉與紅麴醬調色打勻。倒入容器中以中小火蒸20分鐘，再用餘火悶熟即是竹炭豆腐
2. 將三色豆腐切成相同大小，放上鮑魚蒸熟3分鐘
3. 調味料2加入少許太白粉水勾成薄芡，淋上作法2主料即可





莊育賢
銘師父担仔麵

一人份



# 黃龍戲繡球

香潤多汁的海鮮球嚼感超好，一口咬下、瞬間當歸的香氣混著海鮮的菁華汁液，在嘴中完全爆發；有種噴淚的感動。家庭主婦也可將魚漿多摔打幾次、揉出較小顆的當歸海鮮丸；粒粒彈Q勁道夠，保證一上桌就搶光光。

## 材料

**主料**

小龍蝦……15 g
旗魚肉……5片
花枝漿……50 g
新鮮當歸葉……3 g
太白粉……少許
枸杞……少許

**調味料 1（當歸原汁）**

新鮮當歸條……450 g
水……250cc

**調味料 2**

蔥油……50 g
醬油……30 g
糖……10 g
胡椒……少許
雞粉……少許

## 作法

1. 將龍蝦肉、花枝漿、切碎的旗魚肉與新鮮當歸葉和調味料混合
2. 平鋪一張保鮮膜，依序放入龍蝦肉和花枝漿，再用保鮮膜包緊成球狀。用少許滾水後定型，下鍋大火蒸熟5分鐘
3. 將調味料1用小火熬30~40分成當歸原汁
4. 將作法3的原汁與作法2包鮮膜內的鮮汁混合，再用太白粉勾薄欠成為醬汁、淋於作法2的成品上即成





莊育賢
銘師父担仔麵

一人份



# 水晶當歸凍

藥膳不只有熬湯的一種用法，也可以用凝凍的方式來增加口感的變化。利用海鮮的膠質熬出清鮮昂揚的藥膳高湯；並豪爽地加入各式好料、彷彿把彩虹凝凍起來，煞是美麗！

## 材料

**主料**

魚骨……30 cc
高湯……100 cc
吉利丁片……1片
鯛魚……5 g
芹菜……2 g
飛魚蛋……3 g
番茄丁……2 g
海菜……1 g
新鮮當歸葉……5 g
枸杞……少許

**調味料 1 (新鮮當歸原汁)**

新鮮當歸條……1 g
水……150 cc

**調味料 2**

鹽……1 g
糖……1 g
雞粉……1 g

## 作法

1. 調味料1熬成新鮮當歸原汁，取100cc再與魚骨和高湯熬煮2小時。熄火後放入調味料2拌勻。最後放入吉利丁片使之融化，冷卻備用

2. 將鯛魚、芹菜切丁，川燙泡冰水備用。備碗鋪上一層保鮮膜，取少許鯛魚丁、芹菜丁、飛魚蛋、番茄丁、海菜與切碎的當歸葉。最後加入高湯凍到滿。用保鮮膜塑形捲成長圓桶狀、放入冰水中冷凝，取出去膜即可食用





莊忠銘
銘師父担仔麵負責人

一人份



# 當歸芙蓉鰻

嚴選來自花蓮吉蒸牧場的生牛奶，果然做出口感獨特、凝滑細緻的當歸芙蓉豆腐。當歸組合正好均衡鰻魚的海腥味，讓濃郁的奶味與甘醇的藥膳香盈繞唇舌之間，久久不散。

## 材料

**主料 1**

生牛奶……300 cc
蛋液……200 cc
味淋……15 g
枸杞……少許

**主料 2**

熟鰻魚片……6片

**調味料**

雞粉……20 g
鮮當歸原汁……300 cc

## 作法

1. 將材料1與調味料混合打勻入容器。放進蒸籠以中小火蒸20分鐘、取出裝盤

2. 將鰻片切片相疊，蒸6分鐘後取出裝盤即可





莊忠銘
銘師父担仔麵負責人

一人份



# 銀鱈養生蟹肉塔

凝凍於水晶塔裡的海鮮，色澤看起來更加鮮麗且可口好吃。善用吉利丁的凝凍魔法，無論是鹹的菜餚或是甜的酒凍；都能將藥膳以更新穎的方式呈現。

陳慶麟
臺灣觀光學院 專任技術助理教授

一人份

## 材料

**主料**

銀鱈魚……60 g
蟹肉……40 g
洋蔥……30 g
紅蔥頭……20 g
洋芋……20 g
蛋黃……2顆
新鮮當歸葉……2 g
義大利節瓜……15 g
紅甜椒……10 g
黃甜椒……10 g
黃瓜……10 g
香菜……5 g
枸杞……少許

**調味料**

橄欖油……60 g
吉利丁片……1片
澄清奶油……80 g
鹽……少許
胡椒……少許

## 作法

1. 洋蔥、紅蔥頭切碎，用橄欖油略為拌炒放涼。洋芋切片煮熟、蟹肉川燙至熟
2. 將作法1調味，並加入吉利丁做成塔，至於節瓜上
3. 澄清奶油低溫加熱至溶化。再和蛋黃、切碎的新鮮當歸葉打成醬汁
4. 銀鱈魚用鹽和胡椒調味後，煎至表面金黃。表面抹上作法3的醬汁。入烤箱以180℃烤5分鐘至表面金黃，取出置於節瓜蟹肉塔上
5. 用紅、黃甜椒、黃瓜與香菜裝飾即成







# 彩椒當歸鮮魚卷

以肉質較為細緻的海鱸魚為主料、並跳脫一般煎炒的作法，用細火慢蒸、讓藥膳的精華汁液深刻滲入每條紋理中；誘出絲絲入扣的鮮美滋味。採用魚捲的方式，體貼食用者於餐桌上去刺去骨的麻煩、又能一口嚐盡所有的好味道。

## 材料

**主料**

金目鱸……100 g
新鮮當歸葉……30 g
枸杞……5 g
紅甜椒……10 g
黃甜椒……10 g

**調味料**

鹽……少許
胡椒……少許

## 作法

1. 將魚片去肉留皮
2. 取下的肉剁碎、並加入切碎的新鮮當歸葉、紅甜椒、黃甜椒與已用熱水泡軟的枸杞。最後撒上調味料拌勻
3. 將作法2的餡料平鋪於作法1的魚皮上，用保鮮膜協助捲起、入蒸籠以大火蒸煮10分鐘
4. 魚捲取出切斜刀、將蒸籠裡的汁液加上少許胡椒與切碎的新鮮當歸葉作為醬汁、淋在魚捲上即可食用





高得明
花蓮遠雄悅來大飯店 餐飲部 西餐主廚

一人份



# 紫芋當歸烤明蝦

Q韌滑口的大明蝦被藥膳加持過後，肉質變得更為鮮甜香潤。酥炸的香芋與洋芋增添爽脆的口感；濃滑的芝士帶出迷人的奶香，讓人一再吮指回味。

潘錦華
花蓮理想大地渡假村中餐主廚

一人份

## 材料

**主料**

大明蝦……100 g
芋頭粒……15 g
洋芋粒……15 g
蝦卵……5 g
新鮮當歸條……10 g
芝士片……1片
麥門冬……少許

**調味料**

沙拉醬……30 g

## 作法

1. 明蝦洗淨去殼與泥腸、開背後備用
2. 新鮮當歸切小丁、芋頭粒與洋芋粒酥炸至金黃酥脆後瀝乾、蟹卵與調味料拌勻
3. 將作法1的明蝦置於鋁箔紙上、塗上作法2的餡料與芝士片。入200℃烤箱烤12分鐘至金黃上色即可







# 干貝明蝦佐丹參汁

陳慶麟
臺灣觀光學院 專任技術助理教授

一人份

運用巧思，將紅蘿蔔、枸杞與丹參一起熬煮、並打成淋醬。鮮麗的橘黃醬汁點滴在盤裡，彷彿春天早晨撒下的一抹陽光；光看了就很有精神。搭配肉質結實甜美的明蝦、干貝一同送入口中，舌尖可以感受到鮮味的顫動；幸福感油然而生。

## 材料

**主料**

洋芋……80 g
培根……20 g
地瓜……20 g
紅蘿蔔……60 g
枸杞……30 g
新鮮丹參條……10 g
深海大蝦……2隻
新鮮干貝……80 g

**調味料**

鮮奶油……60 g
白酒……20 cc
胡椒鹽……2 g

## 作法

1. 洋芋削皮後切厚片煮熟。再後用鮮奶油搗碎，做成洋芋泥
2. 培根略煎烤至波浪狀。地瓜切片油炸至表面金黃酥脆備用
3. 紅蘿蔔加入枸杞和新鮮丹參熬煮，取出後用果汁機打成醬汁
4. 蝦子去殼與腸泥、用刀開背。加入白酒與胡椒鹽，分別與煎熟
5. 擺盤撒上切碎的新鮮丹參葉裝飾、並淋上作法3的醬汁即成







# 網油小里肌佐丹參醬

小里肌肉質鮮嫩，以網油包覆、可讓口感更為豐美圓潤。當歸葉色澤青翠，烘乾磨碎之後仍保有青綠的色澤，增添視覺饗宴。以新鮮丹參熬煮的淋汁就是比乾燥過來的柔和芬芳許多。既不搶味又能調和，十分稱職好用。

## 材料

**主料**

小里肌……500 g
豬網油……60 g
新鮮丹參條……30 g
乾燥當歸……20 g
水……200 cc

**調味料**

鹽……少許
胡椒……少許

## 作法

1. 以調味料塗抹小里肌。再用豬網油包捲、慢火嫩煎上色
2. 將作法1的肉捲進烤箱，以190℃烤15分鐘，並將里肌油汁留下配用
3. 新鮮當歸葉切碎、蘸於烤好肉捲的表面
4. 以水、作法2的里肌油汁與丹參用細火熬煮，過濾後即為醬汁，淋於肉捲上食用





張守信

一人份



# 沙朗牛排佐丹參醬

富含豐潤油脂的沙朗肉質豐美爽嫩，稍微嫩煎就能逼出香郁潤口的肉汁。尤以新鮮丹參入紅酒的獨特淋醬，不但去除肉類的油膩、更讓胃口大開。隨著微微散發的酒香，心也跟著醉了。

## 材料

**主料**

沙朗牛排……300 g
鮮丹參條……100 g
牛肉原汁……200 g
紅酒……100 g
枸杞……少許

**調味料**

鹽……少許
胡椒……少許

## 作法

1. 沙朗牛排加入調味料、嫩煎三分熟即可
2. 將牛肉原汁、紅酒與丹參以慢火熬成濃縮汁液，淋於牛排上即可上桌





張守信

一人份



# 丹參菲力牛排紅杞汁

陳慶麟
臺灣觀光學院 專任技術助理教授

一人份

中式的藥膳、西式的吃法，但來耳目一新的體驗。取自牛腰脊內側的菲力牛排，被細嫩的油脂完美包覆；以新鮮丹參的草根香控制油花、讓腴美的凝脂很有節制地釋放到肉質的纖維中、取得口感恰到好處的完美。

## 材料

**主料**

菲力牛排……180 g
馬鈴薯……1顆
新鮮丹參葉……20 g
新鮮丹參條……10 g
枸杞……少許

**調味料**

胡椒鹽……少許

## 作法

1. 新鮮丹參葉烘乾、切碎備用
2. 洋芋帶皮煮熟後，去皮切片擺盤
3. 新鮮丹參條熬煮成醬汁備用
4. 菲力撒上調味料、用火煎烤至7分熟。淋上作法3的醬汁、撒上作法1的新鮮丹參葉碎為裝飾即成







# 燒烤當歸羊排

來自義大利餐點的靈感，將中餐轉為更精緻唯美的方式呈現。帶著原始野味的羊排，頗適合以當歸搭配。巧妙使用麵包粉、吸盡所有的華麗滋味，酥烤之後轉換為香脆涮嘴的好滋味，撩人味蕾。

陳慶麟
臺灣觀光學院 專任技術助理教授

一人份

## 材料

**主料**

羊肩排……180 g
紅蘿蔔……20 g
紅番茄……40 g
青花菜……20 g
新鮮當歸根……10 g
新鮮當歸葉……20 g
綠蘆筍……20 g
茄子……15 g
枸杞……少許

**調味料**

蒜頭……15 g
鹽……少許
胡椒……少許

## 作法

1. 羊肩排清理修型後，用切碎的新鮮當歸根和沙拉油醃泡入味
2. 將作法1的醃製羊肩排塗上調味料、煎至表面呈現金黃色。再鋪上麵包粉和切碎的當歸葉，入烤箱以160℃烤至8分熟後，取出切片
3. 青花菜切小朵、綠蘆筍切段、蕃茄切舟、茄子切滾刀。一同和切成片的蒜拌炒，並加入切碎的當歸根調味。取出後和羊肩排一同擺盤即可







# 紅酒丹參小羊膝

打破一般常見的橫躺排盤、師傅大膽將羊膝豎了起來；再用切碎的藥膳葉蘸點，讓詩琴話意的山水畫也躍上了餐盤。醺美的紅酒化解羊的腥羶、性溫的丹參調和整體平衡，並將鮮甜的野味凸顯出來。讓人顧不得形象、真想拿起來大口啃。

## 材料

**主料**

羊膝……600 g
新鮮丹參條……30 g
洋蔥……50 g
紅蘿蔔……30 g
西芹葉……20 g
紅酒……80 g
水……150 cc
枸杞……少許

**調味料**

鹽……少許
胡椒……少許

## 作法

1. 羊膝加入調味料，以中火煎至金黃上色
2. 洋蔥爆香，加入切碎的紅蘿蔔、西芹葉與紅酒，以慢火熬成濃縮紅酒汁
3. 將新鮮丹參與水細熬45分後過濾，再加入作法2的濃縮紅酒汁融合為醬汁淋於羊膝上，即可上桌





張守信

一人份



# 鳳尾明蝦襯藥膳燉飯

擷取西班牙燉飯概念，用東方的藥膳食材來表現。以新鮮丹參和當歸的甘醇滋味為底，細細帶出蕃紅花的馨香與蕃茄醬的酸甜；組合出滋味豐盛的雙層燉飯。特調的柳橙淋醬將新鮮的海鮮刻劃地更為鮮美。

## 材料

**主料**

明蝦……80 g
干貝……20 g
海苔片……1片

**主料 2**

白米……50 g
雞高湯……100 g
新鮮當歸條(切碎)……5 g
新鮮丹參條(切碎)……5 g
枸杞……5 g
米酒……10 cc
蕃紅花……0.5 g
蕃茄醬……30 g
黃瓜片……2 g

**調味料 1**

胡椒鹽……1 g
麵粉……3 g

**調味料 2**

柳橙濃縮汁……20 cc
檸檬汁……10 cc
奶油……10 g

## 作法

1. 明蝦去頭去殼洗淨清泥腸，留下尾巴部分。中間劃刀將干貝及海苔片捲起放入。灑上胡椒鹽及少許麵粉，入鍋煎至烤熟上色
2. 白米洗淨。加入雞高湯、新鮮丹參與當歸、枸杞與米酒燜煮成燉飯。最後分成兩部份、各自加入蕃紅花與蕃茄醬，製成雙色燉飯
3. 用模具先將蕃茄燉飯壓平，後放置紅花燉飯。最後用小黃瓜片捲起
4. 燉飯上放上作法1的干貝明蝦，淋上由調味料2調配而成的醬汁，方可上桌

何育任
花蓮美侖大飯店 西餐主廚

一人份







# 丹參老酒鮮蟹湯

自製的藥酒醇厚柔順；小啜一碗便滿口生香。巧取高麗菜越熬越香甜的特性，再使用熬煮方式逼出豬肉片的鮮美肉汁；果然為活蟹的鮮美滋味加高分！

## 材料

**主料**

螃蟹……300 g
蛤蜊……100 g
豬肉片……50 g
高麗菜……30 g
草蝦……90 g

**配料**

新鮮當歸條……10 g
新鮮丹參條……10 g
川芎……5 g
桂枝……5 g
紅棗……5 g
枸杞……2 g
米酒……100cc

**調味料**

青蔥……5 g
冰糖……5 g
鹽……5 g

## 作法

1. 將配料用米酒浸泡3日備用
2. 用熱水將螃蟹、草蝦川燙後放入鍋中後再加入蛤蜊、豬肉片、高麗菜
3. 加入作法1的藥膳酒，並以小火文煮30分鐘、加入調味料即可

何育任
花蓮美侖大飯店 西餐主廚

一人份







# 南瓜當歸鮮貝湯

蒸煮之後的南瓜，釋放出香綿軟甜的好滋味；尤以當歸枸杞調和之下，更為甘甜。以蔬菜代替肉類拉拔干貝鮮味，讓飽滿圓潤的鮮貝流露一股清秀馨美的氣質。集所有菁華為一身的鮮貝藥膳高湯，讓身子都舒活了起來。

## 材料

**主料**

南瓜……80 g
帆立貝……100 g
新鮮當歸條……10 g
枸杞……5 g
新鮮當歸葉……5 g
魚高湯……200 cc

**調味料**

鹽……少許
胡椒……少許

## 作法

1. 將南瓜帶皮用圓形容器蓋成圓柱形，用中火蒸20分鐘
2. 把新鮮當歸和枸杞放入魚高湯中用文火熬煮約30分鐘後，過濾備用
3. 帆立貝切片放置作法1的南瓜片上，再將作法2的高湯汁淋上、將干貝燙熟
4. 整片新鮮當歸葉與泡軟的枸杞放置干貝上做為裝飾，即可食用

高得明
花蓮遠雄悅來大飯店 餐飲部 西餐主廚

一人份







# 丹參豆仁海鮮羹

穿燙過的青豆不但能去除草腥與澀味，又能保有翠綠清亮的色澤；彌補藥膳黯沈的本色。以藥膳的甘醇為底，加入魚、蝦、貝類增加Q實口感與鮮美滋味，再取蔬菜的天然的色澤，就會是一道可口的藥膳佳餚。

## 材料

**主料**

蟹管肉……30 g
鮮干貝……40 g
花枝……40 g
蝦仁……40 g
馬鈴薯……150 g
青豆仁……150 g
丹參末……30 g
高湯……200 cc
益母草……少許

**調味料**

牛油……5 g
米酒……5 g
鹽……5 g
雞粉……3 g
糖……2 g
白胡椒……少許
太白粉……少許
鮮奶油……20 g

## 作法

1. 蟹管肉入水沸燙熟後，撈起用冷水漂涼
2. 鮮干貝、花枝、蝦仁洗淨加入少許鹽和太白粉醃過。入沸水燙熟後撈起瀝乾備用
3. 馬鈴薯洗淨去皮切薄片。隔水蒸20分鐘後取出。青豆仁清燙後撈起瀝乾備
4. 將丹參末、高湯、與作法2的材料一起放入果汁機中重覆攪打2次成泥
5. 把作法3的清豆泥倒入湯鍋中以小火略煮。之間加入作法1、作法2的材料與調味料。拌勻後改大火煮至濃稠狀、加入鮮奶油後即可盛碗食用





潘錦華
花蓮理想大地渡假村中餐主廚

一人份



# 中式新燦甜品

看似平實無華的甜點，卻是料豐味足。
尤以新鮮藥膳提煉的甜味，已將整體充實地很飽滿；
簡單中自有一種雋永。

# 當歸鬆糕

中式的鬆糕，果然百年吃也吃不膩；無論燙口炙熱的吃或是放涼食用，都別具風味。吃法也富彈性；拿掉內餡加入桂圓，便是養生的中式小糕點。添加核桃、松子或葡萄乾，則可增添整體的香氣與咀嚼的樂趣。

## 材料

**主料(麵團)**

蛋……100 g
紅糖……90 g
低筋麵粉……3 g
泡打粉……2 g
奶油……50g
新鮮當歸泥……5 g

**配料(內餡)**

卡士達粉……375 g
鮮奶……1000 cc
乳酪……150 g
紅棗……60 g
玉米粒……60 g

## 作法

1. 蛋、紅糖拌勻後再加入麵粉與泡打粉攪拌、最後加入奶油與新鮮當歸泥拌勻為麵團
2. 主料2拌勻、再加入回室溫的乳酪、與煮軟切碎的紅棗與玉米粒，全部一起攪拌均勻。再分割為每個20克的餡料
3. 將作法1的麵團先取一些放入容器內、依序放入餡料、最後再放入麵團至8分滿
4. 至於烤盤上送入烤箱，以180℃烤125分鐘即可取出食用





陳金龍
遠雄悅來 餐飲部西點主廚

9個



# 當歸湯圓雪耳露

顧眼的龍眼、活血的藥膳、補益肺氣且充滿膠質的白木耳……顧身子的養生藥材盛滿整碗，卻又不失甜美滋味；保有甜湯討人喜愛的特質。彈Q的湯圓增加口感，也可使用低熱量的愛玉代替。如想讓養生功效再升級，加點紅棗也不錯。

## 材料

**主料**

新鮮當歸條……20 g
大湯圓(紅、白兩色)…60 g
乾白木耳……10 g
乾龍眼肉……10 g

**調味料**

白砂糖……15 g

## 作法

1. 白木耳與龍眼泡水至軟，取出瀝乾備用
2. 新鮮當歸洗淨切片，與作法1的材料、水、調味料一同入鍋煮熟
3. 湯圓另外取鍋沸煮。浮起後撈起瀝乾，放入作法2的甜湯即可盛碗食用





潘錦華
花蓮理想大地渡假村中餐主廚

一人份



# 丹參福氣茶

莊忠銘
銘師父担仔麵負責人

二人份

隨手就可輕鬆泡飲的鮮丹參茶，讓保養健身也變得很容易！以桂圓和紅棗柔化當歸充滿個性的本草味；讓整碗茶散發令人印象深刻的甜冽滋味。搭配小點心又可化油去膩，實為午茶的不二選擇。

## 材料

**主料**

新鮮當歸條……20 g
桂圓肉……60 g
紅棗……10粒
蓮子……15粒
水……1200 cc

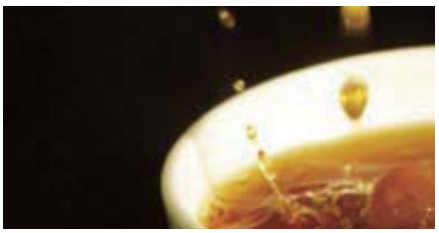
**調味料**

冰糖……適量

## 作法

1. 將新鮮當歸洗淨後，加入所有材料和調味料煮滾；再轉換小火再煮15分鐘
2. 再入冰糖，即可盛碗食用







# 西式玲瓏小點

以藥膳與西方的奶製品為食材；
雖是令人意想不到的組合，卻又出奇的對味。
繽紛熱鬧之餘，巧妙維持互不衝突搶味的完美融合。

# 香煎當歸豬肉洋芋餅

高得明
花蓮遠雄悅來大飯店 餐飲部 西餐主廚

二人份

養生藥膳不只是大人的健康補品，其實也可以成為小朋友可口的手指零嘴。擷取可樂餅的創意，將藥膳包裹在香稠的芋泥中入鍋酥炸，誘人的金黃色澤逗人忍不住想要卡滋一聲、大口咬下。加點創意，放入青豆、玉米粒或火腿丁，讓滿滿的餡料安撫餓壞的自己。

## 材料

主料 1
洋芋……80 g
去殼草蝦……100 g
新鮮當歸葉……15 g
枸杞……少許

主料 2
豬絞肉……150 g
洋蔥……10 g
紅蘿蔔……10 g
蒜末……5 g

調味料 1
鹽……少許
胡椒……少許

調味料 2
麵粉……5 g
雞蛋……1顆
麵包粉……10 g

## 作法

1. 將洋芋蒸熟後，去皮打成泥狀
2. 主料2切碎、拌上調味料1炒香，再加入切碎的新鮮當歸葉拌勻
3. 將作法1與作法2均勻融合。塑成球形後將草蝦塞入、再捏成扁餅狀
4. 芋餅沾調味料2，用中火半煎半炸成金黃色即可。食用時蘸點番茄醬更美味







# 當歸多穀物麵包

以西方純正歐式麵包為底，加入東方藥膳的概念，便是獨樹一幟的中式香草麵包。外表樸實不奢華、咬起來十分具有嚼勁，並伴隨著藥膳的清雅淡香與醇美的麥香，繚繞滿腔。

## 材料

**主料**

高筋麵粉……450 g
全麥麵粉……50 g
新鮮酵母……20 g
無鹽奶油……25 g
蜂蜜……20 g

**配料**

新鮮當歸條……50 g
葡萄乾……50 g
桂圓……75 g
枸杞……25 g
核桃……50 g

**調味料**

砂糖……20 g
鹽……100 g

## 作法

1. 將配料適度切碎、加入調味料與主料揉成麵糰，揉至麵筋拓展程度即可
2. 基本發酵60分鐘，翻面30分鐘
3. 將作法2的麵團分割成每個100g的小麵團，繼續發酵30分鐘
4. 進200℃烤箱、烤25分鐘即可出爐





陳金龍
遠雄悅來 餐飲部西點主廚

8條



# 當歸枸杞麥片餅乾

別讓美味下午茶成為健康的負擔！以五穀雜糧粉製成的小餅乾，口感扎實又有飽足感。細緻的當歸淡香讓穀物的層次得以發揮。搭杯清香的高山綠茶或玄米茶，讓味蕾隨東方的馨香起舞。

陳金龍
遠雄悅來 餐飲部西點主廚

40片

## 材料

**主料**

低筋麵粉……210 g
奶油……150 g
全蛋……2顆
細糖……200 g
紅糖……200 g

**配料**

麥片……100 g
新鮮當歸條……50 g
枸杞……50 g

## 作法

1. 將新鮮當歸、枸杞用水煮軟、切丁備用
2. 把主料拌勻，最後加入麥片與作法1的配料與揉成麵團
3. 將作法2的麵團分割成每個20克的小麵團，輕壓成圓扁狀至於烤盤上送入烤箱，上火170℃、下火170℃，烤15～20分鐘放涼食用







# 丹參千層芙蕾派

王明俊
花蓮美侖大飯店 點心坊副主廚

一人份

帶著深赭色的新鮮丹參，擁有清秀內斂的甘甜滋味。捨棄呆板的單糖，師父經過多次嘗試之後；終於找到能與之完美融合的甜菊。淡香柔美的清甜不但不搶味，更能去除丹參的苦味、提出清美的甘甜。再以千層派皮的方式增加口感、用白酒的香氣味整體畫龍點睛；完美的融合令人拍案叫絕！

## 材料

**主料 1 (蛋皮)**

蛋白……200 g
糖……100 g
鹽……100 g
鮮奶……300 g
低筋麵粉……150 g

**主料 2 (餡料)**

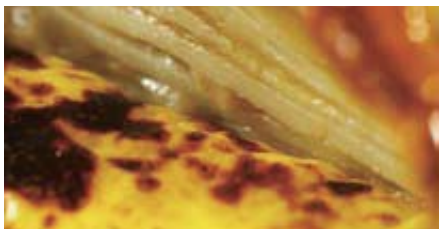
新鮮丹參條……100 g
甜菊……10 g
低筋麵粉……30 g
蛋……2顆
奶油……10 g
糖……80 g
水……300 cc

**淋醬**

白酒……20 g
蛋黃……1顆
糖……2 g

## 作法

1. 蛋白加糖攪拌之後，再加入鹽、鮮奶、和低筋麵粉一起拌勻
2. 準備平底鍋以1次1湯匙方式淋入鍋中，用小火煎約30秒後起鍋。再重複動作，做出20片蛋皮為止
3. 新鮮丹參加甜菊和水，以小火煮沸20分過濾
4. 將作法3加入低筋麵粉、蛋、奶油及糖，以小火煮至糊狀後放量
5. 1層麵皮、1層餡，彼此相疊至約20層切型
6. 蛋黃加糖打發，在加入白酒拌勻便是淋醬
7. 將醬汁淋上、並用噴燈微燒至表面金黃色即可







# 丹參養生戚風蛋糕

香綿鬆軟的戚風蛋糕絲絲揉和細緻的丹參清香與濃郁的蛋香。清純的滋味像花朵般；在嘴中徐徐綻放。捨棄濃重的奶油與油脂，單純以健康的養生藥膳為主角，自然可以放心大口吃。來杯拿鐵或奶茶，就是完美的下午茶點。

陳金龍
遠雄悅來 餐飲部西點主廚

1個

## 材料

主料

新鮮丹參條……10 g
枸杞……10 g
水……125 cc
低筋麵粉……175 g
泡打粉……3.5 g
蛋白……290 g
細糖……130 g

配料

蛋黃……72 g
細糖……45 g
沙拉油……100 g

## 作法

1. 將新鮮丹參與枸杞加水，煮軟撈起、切丁備用。丹參枸杞水留下備用
2. 把配料與作法1的丹參枸杞水拌勻
3. 將蛋白打成濕性發泡。與低筋麵粉、泡打粉、細糖和作法2的蛋黃糊拌勻相揉。最後再加入作法1的丹參與枸杞丁，均勻揉成麵團
4. 將作法3的麵團入烤膜烘烤，以上火190℃，下火180℃、時間約30～35分鐘取出品嚐







# 當歸丹參乳酪蛋糕

陳金龍
遠雄悅來 餐飲部西點主廚

4個

當東方的藥膳遇上西方的起司，意外碰撞出美味的火花。新鮮丹參、當歸入水滾煮後，可將藥膳的氣味訓化的更為柔和可親；與起司組合更能淡化乳酪的濃稠與甜膩，將味蕾平衡得恰恰好，忍不住又多吃一塊。

## 材料

**主料**

奶油乳酪……750 g
新鮮當歸條……20 g
新鮮丹參條……20 g
水……125 cc
6寸海綿蛋糕(1公分厚)…1片

**配料**

細糖……275 g
全蛋……6個
蛋黃……6個
新鮮丹參酒……75 g

## 作法

1. 將新鮮丹參、當歸加水煮軟後，撈起瀝乾切丁備用
2. 奶油乳酪溫度回於室溫打軟，再加入配料與作法1的藥膳切丁揉勻
3. 先把海綿蛋糕放入模型底部、依序放入作法2的麵糊，以上火200℃、下火160℃進烤箱烘烤20～25分鐘後，再將上火關掉留下火繼續烘烤20～25分鐘即可







# 當歸牛奶慕斯

陳金龍
遠雄悅來 餐飲部西點主廚

1個

身為女性，每個月一定要找個機會好好對待自己、補充流失的血氣。但誰說非得千篇一律喝著大補湯？特地為女性朋友量身訂做的牛奶慕斯，巧妙將藥膳融入冰涼綿密的乳香中；果然吃香又吃補。

## 材料

**主料 (慕斯)**

奶油乳酪……100 g
蛋黃……3個
細糖……150 g
吉利丁片……8片
鮮奶……100 g
紅棗……75 g
新鮮當歸條……20 g
鮮奶油……400 g
橙酒……100 g
6寸海綿蛋糕(1.5公分厚)…1片

**配料 (淋醬)**

紅棗……30 g
新鮮當歸條……50 g
水……300 cc
細糖……20 g
玉米粉……15 g
橙酒……10 g

## 作法

1. 奶油乳酪回覆至室溫，加入蛋黃與細糖打散、再隔水加熱至均勻。再加入用冰水泡軟的吉利丁片，放涼使之凝結
2. 將新鮮當歸與紅棗切細丁，倒入鮮奶煮沸後過濾備用
3. 把鮮奶油打發，加入作法1與作法2的乳酪餡；最後再放入橙酒即為慕斯
4. 模型內依序放入海綿蛋糕、1/2作法3的慕斯、再一片海綿蛋糕與1/2的慕斯，冷藏1.5小時至凝結
5. 將配料中的紅棗與新鮮當歸入水煮沸，再依序加入細糖與玉米粉煮至糊狀。最後再放入橙酒就是淋醬。淋在作法4冷凝後的慕斯，就可食用







# 養生丹參酒凍

縱使藥酒博得強身補血人士的愛好，一般人卻都敬而遠之；殊不知藥酒其實也可以拿來作可口的小涼點。帶著藥膳芬芳與微微醺氣的酒凍，吃起來頗有特色。想在剔透的涼凍裡多些變化，加點桂圓或是枸杞都是不錯的好點子。

## 材料

主料

紅棗……25 g
水……250 cc
新鮮丹參酒……50 cc
紅酒……50 cc
細冰糖……40 g
吉利丁……7.5 g

## 作法

1. 另取一鍋水將紅棗煮軟，撈出後去籽切丁備用
2. 把水、新鮮丹參酒、紅酒與細冰糖加熱煮開拌勻
3. 將吉利丁片泡軟後放入作法2的藥膳水中，一起倒入模型後進冰箱冷藏，凝凍後就可享用

陳金龍
遠雄悅來 餐飲部西點主廚

6個







# 參菊養生香澄凍

王明俊
花蓮美侖大飯店 點心坊副主廚

一人份

以新鮮丹參的甘甜為主、再加入柳橙和檸檬果香增添氣味的層次，讓整體滋味更為立體。有了爽甜的基底味後，再加入新鮮草莓的果酸、並用醇厚的XO酒提味，不但拉出亮麗的色澤、更讓香氣繚繞滿腔、滿口生芳。

## 材料

主料

新鮮丹參條……100 g
甜菊……20 g
蜂蜜……25 g
橙皮……1顆
檸檬皮……1顆
水……350 g
XO……10 g
果凍粉……10 g
草莓……1顆

## 作法

1. 將新鮮丹參條與甜菊、蜂蜜、水以小火蓋鍋熬煮
2. 再加入橙皮、檸檬皮與水一起熬煮、過濾取其汁液、最後再加入XO酒
3. 加入果凍粉使之凝結、並在灌模前放入草莓、放涼即可







# 花蓮丹參、當歸保健創意料理

出 版 者—行政院農業委員會花蓮區農業改良場
地址：花蓮縣吉安鄉吉安村吉安路二段150號
電話：03-8521108
傳真：03-8537040
網址：http://www.hdais.gov.tw
發 行 人—侯福分
總 編 輯—黃鵬、林學詩、宣大平
編輯顧問—莊忠銘、紀進池、李建新
執行編輯—張同吳
文字撰稿—林佳穎
編排設計—陳文德
商業攝影—歐秉瑾、林柏秀
企劃印製—雁山彩色印刷有限公司
協辦單位—花蓮縣藥用保健植物生產合作社
玉富生物科技股份有限公司

出版日期—中華民國九十七年五月：初版
版權所有、翻印必究




GPN : 1009701216 ISBN : 986-01-41726