

# 美和學校財團法人美和科技大學

## 104 年度教師產學合作計畫

### 結案報告書

計畫名稱：中醫藥膳料理製備與調理研製計畫

計畫編號：104-FI-DHM-IAC-R-003

計畫期間：104 年 5 月 1 日起至民國 105 年 1 月 31 日

計畫主持人：翁順祥

共同主持人：林文麒、黃宏隆

研究助理：

經費總額：100,000 元

經費來源：臺灣馬光健康管理顧問社

## 美和學校財團法人美和科技大學教師產學合作計畫申請書

### 一、基本資料：

 申請編號(研發處填寫): 

計畫名稱	中 文	中醫藥膳料理製備與調理研製計畫		
	英 文	Preparation and cooking of Chinese herbal medical cuisine		
產學合作計畫案總經費	壹拾萬零仟零佰零拾零元整			
產學合作計畫類別	<input type="checkbox"/> 基礎性研究 <input checked="" type="checkbox"/> 個人型研究計畫 <input checked="" type="checkbox"/> 應用性研究 <input type="checkbox"/> 技術發展		<input type="checkbox"/> 基礎性研究 <input type="checkbox"/> 整合型研究計畫 <input type="checkbox"/> 應用性研究 <input type="checkbox"/> 技術發展	
產學合作計畫研究領域：	<input type="checkbox"/> 1:理 <input type="checkbox"/> 2:工 <input checked="" type="checkbox"/> 3:醫 <input type="checkbox"/> 4:農 <input type="checkbox"/> 5:人文 <input type="checkbox"/> 6:社會		是否為生物技術領域之研究計畫？ <input type="checkbox"/> 1：是 <input checked="" type="checkbox"/> 2：否	
執行本計畫有無開設相關課程？(若圈選「有」請填入課程名稱)	<input type="checkbox"/> 1：有(課程名稱： ) <input checked="" type="checkbox"/> 2：無		是否有學生參與計畫之學習與就業？ <input checked="" type="checkbox"/> 1：是 <input type="checkbox"/> 2：否	
申 請 系 所	餐旅管理系		系所主管 簽章	
計 畫 主 持 人	姓 名	翁順祥	職 稱	副教授兼行政副校長
共 同 主 持 人	姓 名	林文麒	職 稱	講師級技術教師
共 同 主 持 人	姓 名	黃宏隆	職 稱	助理教授兼副主任
全 程 執 行 期 限	自民國 104 年 05 月 01 日起至民國 105 年 1 月 31 日			
計 畫 連 絡 人	姓名： 林文麒 電話：(公) 08-7799821 轉 6611 (宅/手機)0913798563			
通 訊 地 址	91202 屏東縣內埔鄉美和村屏光路 23 號			
E-MAIL	<a href="mailto:x00010269@meiho.edu.tw">x00010269@meiho.edu.tw</a>			

 計畫主持人(申請人)簽章： 行 政 副 長 翁 順 祥

 日期： 104. 4. 30

## 美和學校財團法人美和科技大學產學合作計畫合約書

立約人：**美和學校財團法人美和科技大學**（以下稱甲方）  
**臺灣馬光健康管理顧問社**（以下稱乙方）。

甲乙雙方為產學合作計畫，特立本合約，其條約如下：

第一條 雙方合意

甲、乙雙方共同進行產學合作研究計畫，並依本契約之規定從事。

第二條 計畫內容

**產學合作研究計畫名稱：中醫藥膳料理製備與調理研製計畫**

**計畫主持人：翁順祥**

**共同主持人：林文麒、黃宏隆**

雙方依計畫書之約定，進行本計畫。乙方得視需要派人員，至甲方場所 進行研究，但需接受計畫主持人之輔導，工作內容由甲乙雙方共同議定。派遣人員之各類費用與保險由乙方自行負責。

第三條 計畫期間

**本計畫之執行期間自民國 104 年 5 月 1 日起至民國 105 年 1 月 31 日止。**

第四條 計畫成果

甲方於計畫屆滿後三十日內，完成本研究之成果報告壹式兩份，由甲乙雙方各持一份。

第五條 計畫費用

**本計畫執行之費用總計新台幣壹拾萬元整**，由乙方支付，甲方規劃與應用。

本合約經開始執行後，乙方不得要求歸還費用。

第六條 付款辦法

一、計畫費用由乙方於本合約生效後三個月內，支付甲方，若期限內未完成經費撥付本校，本合約自動失效。

二、乙方支付甲方研究費用依法應扣繳稅捐者，由甲方依相關規定辦理。

三、若為政府機關委託之計畫，付款方式依該機關規定辦理。

第七條 智慧財產權歸屬

本研究成果各種相關之技術、發明、創作、材料等，一切創作之任何智慧財產權（包括出書和公開銷售及海報等），其相關權利均歸乙方，乙方為著作人或專利權人。不論是口頭、書面，凡未經乙方同意，應被視為機密文件。甲、乙雙方得於學術會議公開發表之，但應於事前得到對方書面之同意；若無正當理由時，不得拒絕之。乙方若未經甲方同意，不得逕行以「美和學校財團法人美和科技大學」名義對外發表任何新聞或文章。甲方若未經乙方同意，不得逕行以「馬光保健集團」或「馬光中醫診所」及「臺灣馬光健康管理顧問社」名義對外發表任何新聞或文章。

第八條 保密義務

甲、乙雙方為執行本合約所取得或執有的資訊，非經對方事先書面同意，不得洩漏或交付予任何第三人或運用於本合約無關之工作。雙方人員應遵守本合約之約定。

第九條 權利義務轉讓

甲、乙雙方在本合約中之權利及義務，不得轉讓予任何第三人。

第十條 生效日期

本合約經雙方依法簽章，自第三條所載研究期間之始日起生效。

第十一條 合約修改

本合約之增刪或修改，需經雙方當事人以書面協議完成修改。

第十二條 不可抗力因素

因水災、火災、風災、地震或其他不可歸責於一方之事由，致其不能履行本合約者，該方不負給付義務或延遲責任。

第十三條 一部無效

本契約部分條款依法被認為無效時，其他條款仍應繼續有效。

第十四條 合意管轄

因執行本合約而發生爭議時，甲乙雙方同意以屏東地方法院為第一管轄法院，或以仲裁方式處理。

第十五條 附件效力

一、附件視為本合約之一部份，但附件與合約本文有牴觸時以合約本文為準。  
二、任何於本契約生效前經雙方協議而未記載於本契約之本文或其附件之事項，對雙方均無拘束力。

第十六條 合約份數

本合約壹式二份，由甲乙雙方各執一份為憑。

立約人：

甲方：美和學校財團法人美和科技大學

代表人：



(簽章)(執行機構首長)

地 址：屏東縣內埔鄉美和村屏光路 23 號

統一編號：92501207

乙方：臺灣馬光健康管理顧問社

代表人：



(簽章)(執行機構首長)

地 址：屏東市公園路 19-12 號

統一編號：37675934

中 華 民 國 1 0 4 年 0 4 月 3 0 日

# 中醫藥膳料理製備與調理研製計畫

## 中文摘要

有機養生餐飲在過去 20 年來在全球各國家地區獲得高度的關注，現也蔚為現代餐飲的主流，尤其以中藥材結合時令蔬菜與台灣禽類與豬肉等食材所調製成的餐飲食品，除具養生功效外也兼具提高免疫力等功效，這樣的餐食概念成為現代人餐飲的首選。尤其在台灣正當邁入已開發國家之林，且島內觀光蓬勃發展之際，若可以適當地運用島內相關的蔬食、肉類素材結合具中藥藥理的配方，得以開採出更多具有高度附加價值的觀光財作為行銷台灣的吸子，更能加值地方產業，活絡島內的經濟。

馬光健康機構，本身在台灣有多家的中醫醫療院所，院內的中醫師經多年研發產生許多中藥配方，也藉由藥材的烹製產製許多具有療癒功效與提升免疫力的水藥。若輔以合宜妥適的養生特色餐飲研發，將院內具藥理的中藥配方進一步產製成餐飲實用性高的食品，可進行廣度與深度兼具的運用發展，正可接軌前述的現代飲食風尚，進一步地建構醫療院所提供優質餐飲服務的核心能力，並可深化馬光健康醫療機構對於全人醫療之能量，作為永續經營的基礎之一。

基於前述-接軌全球餐飲風尚、開發多元運用觀光財與深化馬光健康醫療機構對於全人醫療之能量等動機，美和科大餐旅管理系與馬光健康機構已透過產學合作計畫進行中醫藥膳料理製備與調理研製。

(關鍵詞：養生餐飲、藥膳料理、料理製備)

## 前言

中華美食源遠流長，享譽海內外，中華醫藥博大精深，恩澤五千年，兩者相結合，形成了獨特的中華藥膳文化。簡單的來說，所謂藥膳就是在中醫學、烹飪學和營養學理論指導下，嚴格按藥膳配方，將中藥與某些具有藥用價值的食物相配伍，製作而成的具有一定色、香、味、形的美味食品。因此，藥膳它“寓醫於食”，既可以使食用者得到美食享受，又在美食享受中，得到較高的營養價值，。

藥膳是根據中醫理論基礎，將藥物與食物相配合，通過烹調加工，結合食物的營養成分和藥材中的有效成分，促進營養的吸收，提高機體的代謝功能，有利於老年體弱、病體虛損及慢性疾病體質的調養，對身體的康復有正面的作用；在常人的養生保健，有增強機體的生理功能、改善細胞代謝、增進營養的吸收、提高免疫系統的功能，而達滋補強身、防病治病、延年益壽的效果。因此藥膳是具有防病治病、保健強身作用的美味食品。

現代藥膳的發展是在總結古人經驗的基礎上，得以進一步完善，其運用更加符合中醫理論的發展，並注意吸取現代科學理論的研究和應用，具備其理論化、科學化的發展方向。其發展特點更具有多樣化。其一，總結應用前人的經驗而不泥于古，以中醫理論為指導，從中醫的陰陽五行、臟腑理論、中藥藥性及配伍等理論為指導來配製用膳，長期以來，已形成了一套較為系統的理論體系。如遵循中藥藥性的歸經理論，強調“酸入肝、苦入心、甘入脾、辛入肺、鹹入腎”；提倡辨證用藥，因人施膳，因時施膳。其二，注重中藥與飲食相結合，藥膳除了具有鮮明的中醫特色外，還具有食品的一般特點，強調色、香、味、形，注重營養價值，因此一份好的藥膳，應是既對人體的養生防病具有積極作用，對人體具有良好的營養作用，又要激起人們的食欲，給人以餘味無窮的魅力。其三，現代藥膳的技術操作與特殊應用上，也“八仙過海，各顯其能”，由於藥膳是一種特殊的食品，故在烹製方法上也有其特點，除了一般的食品烹製方法外，還要根據中藥炮製理論來進行原料的處理，才能達其藥膳功效。

## 研發理念

基於前述-接軌全球餐飲風尚、開發多元運用觀光財與深化馬光健康醫療機構對於全人醫療之能量等動機，美和科大餐旅管理系與馬光健康機構以透過產學合作計畫進行藥膳料理製備與調理研製。進行以下兩項活動：

### 一、藥膳養生料理配方的研製：

以馬光中醫院所提供的中藥配方輔以台灣的食材為主體，研發產製多元且美味兼具的餐食配方(例如:蘇活有機南瓜湯、健力中藥養生湯品、五行特色活力鍋等)，以吸引消費者青睞，提升馬光中醫院所藥膳調理的能力。

### 二、藥膳養生料理食譜：

藉由開發出的特色藥膳養生料理配方，將各項餐食製備烹調技術，建立標準化的配方與調製食譜，然後結合馬光所引進的書籍出版商，進行料理食譜出版事宜，藉此將研製處的烹調與配方轉譯，加值中醫院所的餐飲技術能量。

以養生特色餐飲研發，將院內具藥理的中藥配方進一步產製成餐飲實用性高的食品，可進行廣度與深度兼具的運用發展，正可接軌前述的現代飲食風尚，進一步地建構醫療院所提供優質餐飲服務的核心能力，並可深化馬光健康醫療機構對於全人醫療之能量，作為永續經營的基礎之一。

## 學理基礎

中醫食療保健歷史悠久，可追溯至 4000 年前，其基本思想認為飲食除了提供果腹外，還有保養身體、治療疾病、調節健康質素的重要作用。具有這些特殊作用的食物，現今統稱為"功能食品"；研究證明他們通常含有較豐富的生物活性成分，可以激活人體生理代謝功能。相傳公元前 16 世紀，商代宰相伊尹經已強調烹調湯劑的重要性，更把不同藥材煮成湯液，治療疾病。我國古代典籍《周禮》中亦有記載"食醫"為獨立專科，專門負責皇宮內飲食調配，相當於今日的营养師。說明在當時食療應用已有成熟的基礎。

數千年來，中國人將食譜及烹調技術發揮得淋漓盡致，成為享負盛譽的一門科學。中菜應用材料層出不窮，其蔬果及肉食種類比西方任何一個國家繁多。中醫藥對中國飲食文化發展有重要影響，食品不但是糧食，亦是中醫師日常處方，作為治療手段之一。雖然中草藥、針灸及推拿等在治理疾病時起關鍵作用，飲食調理常常是最前線手段。今日中國人的平均壽命有 71 歲，參考其人均收入低微，醫療設備不足，再加上空氣、水源及土壤等眾多污染因素，這個數字與西方國家相比，絕對是一項成就。

中醫認為將食物選擇性地配合藥材，所製成的美味佳餚，可以鼓動全身正氣，調理心身，統稱為"藥膳"。當遇有輕微不適時，中國人習慣在膳食中加入特殊材料或自製特定菜餚去緩解不適，這種情況對家庭主婦來說是理所當然的，"寓醫于食"的概念世世代代一直流傳下來，掌握藥膳食譜就如家中放置了一個充裕的藥箱。即使現代醫學在短短的百年間普及應用，人們仍然非常依賴飲食調理，不論是作為藥物的補充，或是藥物以外的代替療法；尤其是對慢性或代謝病患者，藥物或傳統草藥並非最佳選擇時，藥膳可能是重要的治療手段。

中醫素有"醫食同源"之說，按照這一理論，醫藥的起源與食物的起源是一致的。原始人類在尋找食物的過程中，發現食物亦同時具有治療作用，這就是所謂藥食同用階段。通過漫長的實踐過程，將食物中較具治療作用的分了出來，而成為專門治病的藥。因此"藥"實際上是來源於"食"的。

中國藥膳不只是食物與中藥簡單地結合，而是在中醫配膳理論指導下，將藥物、食物和調味料三者精製而成，一種既有藥物功效又有食品美味，用以防治疾病，強身益壽的特殊食品。

中醫師可能需要數年的訓練，才能達到處方用藥的專業水準；然而如果掌握了中醫的基本特性，在日常生活中也可靈活運用一些簡單中藥。長久以來中國人善於利用應時食品，合理調配中藥，製成簡單而營養豐富的菜餚，對調理心身很有幫助。中醫藥膳具有強身健體及預防疾病的功效，其特點有：

### 一、食物與藥物產生協同效應

食品與中藥的結合，相輔相承，這些傳統功能食品不但將藥物治療特性提升，而且色、香、味俱全，是發揮中藥效能的美味佳餚。

### 二、以中醫理論為基礎

中醫診治是以辨証論治為基礎，而食療亦是以此為指導思想；事前必須全面分析患者各方面，根據個人需要而配制。例如表現精神萎靡、四肢乏力、食慾低下、腹脹等，診斷為脾臟功能低下者；會相應地選用合性能的中藥，如大棗、薑、山藥及人參等，加入膳食中來增強脾臟功能，以解除上述症候。

### 三、獨特的烹調技巧及加工

為了達到藥膳最佳效果，所選用的材料需要預先加工炮製處理。有的需切片或切段，有的更需磨為細末等。另外藥膳必須注意烹調技術；烹調過程是以保持食物和藥材的原汁原味為主，除應具備一般的色、香、味、形外，還要盡可能保留營養成分，以便發揮最佳治療保健作用。烹調藥膳通常採用蒸、炖、煮或煲湯等方法，而較少採用炸或烤等。

### 四、防治兼任，效果顯著

藥膳既可治病，又可強身防病，這是有別于藥物治療的特點之一。盡管所用材料都是平和之物，但其預防及強身養生的效果卻更優勝。

## 研究方法

### 一、研發單位簡介：

『美和科技大學』的前身為『美和護理專科學校』，為南台灣醫界名人，徐傍興博士基於提升國內護理專業，回饋鄉里理念，邀集高屏地區醫界名流，籌辦護理專科學校。五十五年奉教育部核准設立，招收護理科五專日間部學生四班，中華民國第一所私立護理專校—美和護理專科學校在屏東六堆地區正式成立，是台灣第一所私立護理專校。民國七十九年奉准增設財稅科及夜間部二專護理科，更名為『美和護理管理專科學校』。民國八十九年奉准改制升格為『美和技術學院』。民國九十九年奉准改制升格為『美和科技大學』。

美和科大餐旅管理系，在民生應用產業日趨成為台灣新興產業的趨勢下，為因應餐旅業的發展及相關市場人才需求的考量下，以結合本校既有的健康護理系所的綜效以為學校整體發展之特色，因此在民國96年9月創立以健康養生為導向之「餐旅管理系」，培育餐旅專業管理與實務應用人才，以符合餐旅業發展需求。

美和科大餐旅管理系是台灣首創整合健康暨護理學院為基礎而創立的科系，在厚實的健康產業背景與資源配合下，發展各種具有健康養生特色的餐旅管理服務技術，這是與國內30餘所餐旅科系之大學院校十分不同的地方。因我系本著健康養生為主題，令我們在發展廚藝、烘焙與飲調的製做與製程設計，都以天然、健康與在地性為依歸，系上的老師們更想將這樣的餐飲調製理念進行擴及於他人與社會的行動，循此，本系積極地想與有社會性的企業合作，進行健康、養生與在地化餐飲風尚的推廣。

### 二、研發製備的目標：

#### (一)、實際的合作內容：

本計畫的實際推展，主要分為規劃與研發餐飲食品；實作攝影與編印，兩大階段：

1. 規劃與研發餐飲食品的階段-主要依馬光中醫院所提供的不同中藥材，規劃合適的菜單，提供

標準化的餐食配方與烹調的 SOP。

2. 實作攝影與編印階段-主要為攝影師來拍攝研製後的餐食成品，經過適當的影像編修，送交出版社相關人員，使他們能夠實際接手後續編制食譜出版事宜。

## (二)、研發料理的未來發展與遠景：

### 1. 餐飲食品的研製：

主持人與配合之協同老師以及工讀生，在校進行菜單研製作與餐食烹調開發，然後由委任之攝影師拍攝成品，接著將完備後的配方與相關照片，交由馬光委任出版的團隊接續編制食譜出版事宜。

### 2. 量化指標：

美和科技大學餐旅管理系（以下稱：提案單位）協助開發中醫藥膳料理菜單。餐點所需之中藥配方、中藥材料、食材與調味所需品項，均由「馬光健康機構」（以下稱：委案單位）提供，提案單位僅負責配方與餐點研製作業。

### 3. 委案單位須配合事宜：

- (1). 需提供所需的中藥材與適當且必要的協助，讓提案單位進行餐食研發。
- (2). 需提供相關配合人力給提案單位以供專案之推展與執行。
- (3). 需提供必需的材料、調味品、器具以利提案單位進行研發與顧問專案之推展與執行。
- (4). 由委案單位接洽出版商進行食譜編制出版事宜。

### 三、主要研究人力：

中醫藥膳料理製備與調理研製計畫-人員分配表

組別	負責老師	工作內容
承辦人	翁順祥副校長	1.行政規劃及產學核銷。 2.工作分配及進度掌握。 3.料理研發與調理製備。 4.聯絡窗口溝通與協商。 5.計畫案彙整結案成冊。
文書組	翁順祥副校長 學生 1~2 位	1.材料數量確認及統計，以利當天送貨確實。 2.叫貨數量確認與聯繫，到貨量清點及儲存。 3.食譜內容統整與修正，確認食譜之準確性。 4.彙整計畫案所有費用單據，以利完成核銷。 5.當天活動照片拍攝及統整，以利資料建檔。 6.協助各組相關事宜，聯繫及工作狀況流程。
場佈組	黃宏隆副主任 學生 1~2 位	1.實習餐廳之擺設佈置及恢復原狀（SC701 學生實習餐廳）。 2.協助當天攝影師拍照狀況、成品裝飾、器具借用、茶水準備、加熱及保溫器具(卡式爐、鋼盆)...等。 3.活動當天拍攝場控學生，以利拍攝流程順暢。 4.協助備餐組準備工作，午餐訂購及人員統計。 5.向備餐組負責人確認、餐盤與各道菜餚搭配。 6.將所需盤子貼標籤註明食譜類別及菜餚菜名。
上午 備餐組	林文麒老師 學生 1~2 位	1.06/07 日上午，飲品、粥品、熱品(23 道)菜餚製備及拍攝。 2.拍攝完畢後，協助下午備餐組拍攝人員相關菜餚製備。 3.各道菜餚與餐盤的搭配，減少餐盤重複使用的情況。 4.餐盤借取、送還清點及環境善後工作。
下午 備餐組	林文麒老師 學生 1~2 位	1.06/07 日下午，湯品一、湯品二、湯品三(23 道)菜餚製備及拍攝。 2.06/07 日下午菜餚前製備及協助上午拍攝人員相關菜餚製備。 3.各道菜餚與餐盤的搭配，減少餐盤重複使用的情況。 4.餐盤借取、送還清點及環境善後工作。

說明：

- 1.拍攝時間：104 年 06 月 07 日(日)，早上 09：30~18：00
- 2.拍攝地點：美和科技大學 南校區美和大樓 學生實習餐廳七樓(SC701)。
- 3.104 年 06 月 07 日(日)整天為菜餚製備及拍攝，帶領學生協助完成，亦有傳承之精神。
- 4.104 年 06 月 07 日(日)下午為人物拍攝，老師請穿著西裝，學生為整齊乾淨的美和專業廚服。
- 5.各組人員如有製備上問題，請立即反映及互相支援，以利工作順遂完成。

#### 四、研發流程：

##### 1. 與業者建立基本婦科調養料理概念：

利用影片、網路資料認識與運用中餐設施的基本概念，並在研發進行中給予具體的機會教育，教授衛生、安全的規範，以利後續進行料理實務操作及拍攝。

##### 2. 賦予業者區辨識餐飲製備方式：

利用文字敘述方式進行解說，引領業者認識與思考“製備與火候”，例如：在地食材運用、食材製備管理、火候如煎、煮、炒、炸、燉等，並與業者們共同討論如何讓這些食材廣泛的被消費者所運用之情形，藉此帶動消費者生活化的學習與識別。

##### 3. 研發製備過程：

計畫相關老師的帶領下，與學生分組進行婦科調養料理製備之料理實作、成品拍攝時間如下：

104年6月6日(六) AM 09:30~PM 12:30 食譜研發拍攝流程表(一)

人員/組別		工作內容		預估時間	備註
黃宏隆副主任/ 學生林南海/場佈組		1.場控以利拍攝流程順暢。 2.佈置場地及恢復原狀。		AM 09:30~ AM 10:30	
名稱	品別	項次	菜單名稱	預估拍攝時間	成品編號 / 備註
中醫藥膳料理食譜	飲品 林文麒老師/ 學生王俊勝/ 上午備餐組	1	葛根辛夷花茶	AM 10:30~ AM 10:35	
		2	消脹茶	AM 10:35~ AM 10:40	
		3	黃金抗痘茶	AM 10:40~ AM 10:45	
		4	玫瑰露	AM 10:45~ AM 10:50	
		5	益母桂圓茶	AM 10:50~ AM 10:55	
		6	枸杞決明茶	AM 10:55~ AM 11:00	
		7	銀杏茶	AM 11:00~ AM 11:05	
		8	抗衰老茶飲	AM 11:05~ AM 11:10	
		9	全方位消脂茶	AM 11:10~ AM 11:15	
		10	消渴茶	AM 11:15~ AM 11:20	
	粥品 林文麒老師/ 學生王俊勝/ 上午備餐組	11	參苓開胃粥	AM 11:20~ AM 11:25	
		12	桂心粥	AM 11:25~ AM 11:30	
		13	陳皮瘦肉粥	AM 11:30~ AM 11:35	
		14	參苓健骨瘦肉粥	AM 11:35~ AM 11:40	
		15	山藥茯苓薏仁粥	AM 11:40~ AM 11:45	
		16	薏仁蓮子粥	AM 11:45~ AM 11:50	
		17	補腎黑豆粥	AM 11:50~ AM 11:55	
	熱品 林文麒老師/ 學生余芊余/ 上午備餐組	18	白果雞丁	AM 11:55~ PM 12:00	
		19	精力韭菜	PM 12:00~ PM 12:05	
		20	海參燴蹄筋	PM 12:05~ PM 12:10	
		21	髮菜煎蛋	PM 12:10~ PM 12:15	
		22	雙仁燉豬心	PM 12:15~ PM 12:20	
		23	炒三脆	PM 12:20~ PM 12:25	

※預估拍攝時間為參考用，仍依實地拍攝時間為主※

104年6月6日(六) PM 13:30~PM 18:00 食譜研發拍攝流程表(二)

人員/組別		工作內容		預估時間	備註
黃宏隆副主任/ 學生林南海/場佈組		協助備餐組準備工作,用餐人員統計,訂購便當。		PM 12:30~ AM 13:30	
名稱	品別	項次	菜單名稱	預估拍攝時間	成品編號 / 備註
中醫藥膳料理食譜	湯品一(清)/ 林文麒老師/ 學生涂惠雯/ 下午備餐組	1	苡仁薄荷綠豆湯	PM 13:30~ PM 13:38	
		2	酒釀紅糖蛋	PM 13:38~ PM 13:46	
		3	扁豆止帶煎	PM 13:46~ PM 13:54	
		4	養生鮮魚湯	PM 13:54~ PM 14:02	
		5	百合雪蛤湯	PM 14:02~ PM 14:10	
		6	百合蓮子湯	PM 14:10~ PM 14:18	
		7	冬瓜金菇瘦肉湯	PM 14:18~ PM 14:26	
	湯品二(燉)/ 林文麒老師/ 學生黃沖穎/ 下午備餐組	8	六神健脾湯	PM 14:26~ PM 14:34	
		9	杜核豬腰湯	PM 14:34~ PM14:42	
		10	益氣抗敏湯	PM 14:42~ PM 14:50	
		11	蔘麥冬護敏雞湯	PM 14:50~ PM 14:58	
		12	轉骨藥膳	PM 14:58~ PM 15:06	
		13	紅豆花生湯	PM 15:06~ PM 15:14	
		14	木瓜雞腳花生湯	PM 15:14~ PM 15:22	
		15	二地排骨湯	PM 15:22~ PM 15:30	
		16	益母草香附豬肝湯	PM 15:30~ PM 15:38	
		17	多子烏雞湯	PM 15:38~ PM 15:46	
		18	補腎明目豬肝湯	PM 15:46~ PM 15:54	
		19	白玉利水湯	PM 15:54~ PM 16:02	
		20	翠玉五物湯	PM 16:02~ PM 16:10	
		21	益智湯	PM 16:10~ PM 16:18	
湯品三(濃)/ 林文麒老師/ 學生林南海/ 下午備餐組	22	防風玉米濃湯	PM 16:18~ PM 16:26		
	23	南瓜蓮子奶	PM 16:26~ PM 16:34		
名稱	類別	項次	姓名	預估拍攝時間	成品編號 / 備註
人物拍攝菜餚補拍	團體	1	中西餐校隊選手	PM 16:34~ PM 16:42	
	個人	2	翁順祥 副校長	PM 16:42~ PM 16:50	
		4	黃宏隆 副主任	PM 16:50~ PM 16:58	
		5	張耀中 老師	PM 16:58~ PM 17:30	
		6	林文麒 老師	PM 17:30~ PM 17:38	
	菜餚	7	菜餚補拍	PM 17:38~ PM 18:00	

※預估拍攝時間為參考用,仍依實地拍攝時間為主※

中醫婦科調養料理製備與調理研製計畫-菜餚製備數量表(三)

項次	品別	中醫藥膳料理食譜	拍攝時間	製備人員
1	飲品	10	104/06/06(六) AM 09:30~PM 12:30	林文麒老師 上午備餐組
2	粥品	7		
3	熱品	6		
4	湯品一(清)	7	104/06/06(六) PM 13:30~PM 18:00	林文麒老師 下午備餐組
5	湯品二(燉)	14		
6	湯品三(濃)	2		
合計/道		<b>46</b>	-	

**說明：**

1. 建立與業界的合作伙伴關係，將技術商品化，導入創新技術，不斷提升產業競爭力。
2. 研發方向與市場結合，繼續開拓其他的合作；使用學界的特殊設備，減少企業投資研發的風險，促成研究機構建立，產業界開發技術及產品所需之科技、人才及基礎建設。
3. 將知識、科技、實務與生活相結合，保持不斷創新合作項目的理念，日新又新，傳達中醫婦科料理的正確認知，永遠都有新的項目等待開拓。
4. 將業界生產、營銷、流通產品等各項活動攝成食譜配合業界需求，將可使推廣成效更為深入，學習更為容易，更可減少如參觀等需耗較多時間的活動。
5. 可獲得產業界的實務經驗以改進及提升教學，讓師生參與實務的機會，增加學生就業機會。
6. 用科學研究與教育立場，將中醫藥膳持續發展，使它跟隨時代變遷，以適應社會的保健要求，同時又保持其整體性手法不變，展望全世界進一步認識中醫婦科調養料理。
7. 將不同領域的人才與技術整合在同一平台，也提供學校孕育出產業所需前瞻技術的溫床，扮演知識供應鏈源頭之劃時代的意義。

## 研究結果

### 一、菜餚製備分類概況數量總表：

中醫藥膳料理食譜					
項次	品別	菜單名稱	項次	品別	菜單名稱
1	飲品	葛根辛夷花茶	24	湯品一 (清)	苡仁薄荷綠豆湯
2		消脹茶	25		酒釀紅糖蛋
3		黃金抗痘茶	26		扁豆止帶煎
4		玫瑰露	27		養生鮮魚湯
5		益母桂圓茶	28		百合雪蛤湯
6		枸杞決明茶	29		百合蓮子湯
7		銀杏茶	30		冬瓜金菇瘦肉湯
8		抗衰老茶飲	31		六神健脾湯
9		全方位消脂茶	32		杜核豬腰湯
10		消渴茶	33		益氣抗敏湯
11	粥品	參苓開胃粥	34	湯品二 (燉)	麥麥冬護敏雞湯
12		桂心粥	35		轉骨藥膳
13		陳皮瘦肉粥	36		紅豆花生湯
14		參苓健骨瘦肉粥	37		木瓜雞腳花生湯
15		山藥茯苓薏仁粥	38		二地排骨湯
16		薏仁蓮子粥	39		益母草香附豬肝湯
17		補腎黑豆粥	40		多子烏雞湯
18	熱品	白果雞丁	41	湯品三 (濃)	補腎明目豬肝湯
19		精力韭菜	42		白玉利水湯
20		海參燴蹄筋	43		翠玉五物湯
21		髮菜煎蛋	44		益智湯
22		雙仁燉豬心	45		防風玉米濃湯
23		炒三脆	46		南瓜蓮子奶

### 菜餚數量總表

項次	品別	中醫藥膳料理食譜
1	飲品	10
2	粥品	7
3	熱品	6
4	湯品一(清)	7
5	湯品二(燉)	14
6	湯品三(濃)	2
合計		<b>46</b>

## 二、中醫藥膳料理菜餚製備標準食譜

食譜名稱：中醫藥膳料理食譜		菜餚名稱：葛根辛夷花茶	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
葛根 6 克 辛夷花 2 克 紫蘇葉 6 克	葛根 6 公克 辛夷花 2 公克 紫蘇葉 6 公克	1.用沸水將材料沖泡成茶飲服用,1 天不超過 600CC。	1.把藥材略為洗淨後備用。 2.把藥材一起放入杯中，沖入滾水，略燜幾分鐘之後即成。 3.當天不要超過 600C.C 即可。
調味料			
原稿	修改		

食譜名稱：中醫藥膳料理食譜		菜餚名稱：消脹茶	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
山楂 2 克 麥芽 5 克 枳殼 2 克	山楂 20 公克 麥芽 50 公克 枳殼 20 公克 清水 1000c.c	水煎去渣代茶飲	1.所有材料洗淨後，裝入紗布袋中，綁緊備用。 2.將裝有藥材的紗布袋放入壺中，沖入 1000c.c 的滾水。 3.燜約 15 分鐘後，去除藥渣倒入杯中即可飲用
調味料			
原稿	修改		

食譜名稱：中醫藥膳料理食譜		菜餚名稱：黃金抗痘茶	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
黃耆 10 克 金銀花 20 克 茵陳 20 克 甘草 5 克	黃耆 10 公克 金銀花 20 公克 茵陳 20 公克 甘草 5 公克	1.放入材料並加水 1000c.c. 煮開後，再滾 5 分鐘，加適量蜂蜜調味。	1.所有材料洗淨後，裝入紗布袋中，綁緊備用。 2.將裝有藥材的紗布袋放入壺中，沖入 1000c.c 的滾水。 3.燜約 5 分鐘後，去除藥渣倒入杯中，加入適量蜂蜜調味即可飲用
調味料			
原稿	修改		
蜂蜜適量	蜂蜜適量		

食譜名稱：中醫藥膳料理食譜		菜餚名稱：玫瑰露	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
乾玫瑰花瓣 500g 桂花 5g	乾玫瑰花瓣 200 公克 桂花 5 公克	1.將玫瑰洗淨，加入清水用小火熬煮約二十分鐘，撈除花瓣、加入冰糖，將湯汁承入碗中，加入桂花拌勻。	1.將玫瑰洗淨，加入清水用小火熬煮約二十分鐘，撈除花瓣、加入冰糖，將湯汁盛入碗中，加入桂花拌勻。
調味料			
原稿	修改		
冰糖適量			

食譜名稱：中醫藥膳料理食譜		菜餚名稱：益母桂圓茶	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
益母草 9 克 桂圓 10 顆	紅棗 3 顆 益母草 9 公克 桂圓 10 顆	1.將益母草放進棉布包，加入桂圓 500c.c.沸水沖泡，取出棉布包在加入黑糖即可。	1.將益母草放進棉布包，加入桂圓及 500c.c.沸水沖泡，燜約 15 分鐘後。 2. 去除藥渣倒入杯中在加入黑糖、紅棗即可飲用。
調味料			
原稿	修改		
黑糖適量			

食譜名稱：中醫藥膳料理食譜		菜餚名稱：枸杞決明茶	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
枸杞子 30 粒 決明子半茶匙	枸杞子 5 公克 決明子 3 公克	1.枸杞子加入炒黑決明子，用熱開水沖泡當茶飲用。	1.將枸杞子及炒過的決明子放進棉布包，加入 500c.c.沸水沖泡，燜約 15 分鐘後。 2. 去除藥渣倒入杯中在加入糖即可當茶飲用。
調味料			
原稿	修改		
	糖 5 公克		

食譜名稱：中醫藥膳料理食譜		菜餚名稱：銀杏茶	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
銀杏葉 5 克		1.開水沖代茶飲。新鮮銀杏葉更佳。	1.把藥材略為洗淨後備用。 2.把藥材一起放入杯中，沖入滾水，略燜 20 分鐘之後即成。 3.可當茶水飲用。
調味料			
原稿	修改		

食譜名稱：中醫藥膳料理食譜		菜餚名稱：抗衰老茶飲	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
何首烏 3 錢 枸杞 1 錢 菊花 1 錢 西洋參 1 錢	何首烏 12 公克 枸杞 4 公克 菊花 4 公克 西洋參 4 公克	1.800cc 溫水泡入食材煮沸，早、晚飲用，補氣血、顧脾胃，延緩老化	1.把藥材略為洗淨後備用。 2.把藥材一起放入杯中，沖入 800cc 的滾水，略燜 20 分鐘之後即成。 3 早、晚飲用，補氣血、顧脾胃，延緩老化。
調味料			
原稿	修改		
冰糖少許			

食譜名稱：中醫藥膳料理食譜		菜餚名稱：全方位消脂茶	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
荷葉 1 錢 黃耆 1.5 錢 何首烏 1.5 錢 玫瑰花 1 錢 草決明 1.5 錢 生甘草 1 錢 葛根 3 錢 麥冬 2 錢	荷葉 4 公克 黃耆 6 公克 何首烏 6 公克 玫瑰花 4 公克 草決明 6 公克 生甘草 4 公克 葛根 12 公克 麥冬 8 公克 水 2500c.c	1.將上述材料加 2000 至 3000 cc 水浸泡 30 分鐘，大火煮沸，轉小火燉煮 1 小時	1.將藥材與水一同浸泡 30 分鐘。 2.再以水 2500c.c 大火煮沸，轉小火燉煮 1 小時即可。
調味料			
原稿	修改		

食譜名稱：中醫藥膳料理食譜		菜餚名稱：消渴茶	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
黃耆 5 兩 山藥 3 兩 玉米鬚 1 兩	黃耆 190 公克 山藥 114 公克 玉米鬚 38 公克 水 1500 c.c.	1.以水 6 碗熬至剩 3 碗水， 當茶飲用	1.把藥材略為洗淨後備用。 2.把藥材一起放入鍋中，以 清水 1500c.c.熬至剩 750c.c 的水即成。 3.可當茶水飲用。
調味料			
原稿	修改		

食譜名稱：中醫藥膳料理食譜		菜餚名稱：苡仁薄荷綠豆湯	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
薏苡仁一兩 薄荷二錢 綠豆二兩	薏苡仁 4 公克 薄荷 8 公克 綠豆 75 公克	1.將薄荷水煎取汁，入煮熟 的苡仁綠豆湯中，加糖少 許，平時服用。	1. 將薄荷以 100C.C 的水小 火熬煮 5 分鐘，成薄荷水 2.薏苡仁.綠豆泡水一天備 用。 3.用 250C.C 的水熬煮薏苡 仁.綠豆，15 分鐘 4.再加入薄荷水及冰糖，小 火煮 5 分鐘即可，平時服 用。
調味料			
原稿	修改		
	冰糖 100 公克 水 250C.C		

食譜名稱：中醫藥膳料理食譜		菜餚名稱：酒釀紅糖蛋	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
酒釀 100g 雞蛋 1 顆	酒釀 100 公克 雞蛋 1 顆	1.300ml 水煮沸後加入紅糖 攪拌均勻。 2.打入雞蛋打散成蛋花，改 中小火，加入 2 大匙酒釀 (連同一些酒汁)。 3.煮開後完成。	1.300ml 水煮沸後加入紅糖 攪拌均勻，成紅糖水。 2.將雞蛋打散，倒入紅糖水 中成蛋花，改中小火，再 加入酒釀(連同一些酒 汁)。 3.煮開後完成。
調味料			
原稿	修改		
紅糖-適量 水-約 300ml	紅糖-適量 水-約 300ml		

食譜名稱：中醫藥膳料理食譜		菜餚名稱：扁豆止帶煎	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
白扁豆 30 克 淮山 30 克	清水 200 公克	1.白扁豆用米泔水浸透去皮，同淮山共煮至熟，加適量紅糖，每日服 2 次。	1. 白扁豆用米泔水浸泡 1 天，並去皮備用 2.清水熬煮泡過的白扁豆、淮山熬煮 15 分鐘，最後加入紅糖即可 3.每日服用 2 次
調味料			
原稿	修改		
紅糖適量	紅糖 50 公克		

食譜名稱：中醫藥膳料理食譜		菜餚名稱：養生鮮魚湯	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
黃耆 2 錢 當歸 1 錢 枸杞 3 錢 去子紅棗 3 粒 冷凍鯛魚片 2 片 雞胸骨 1 付 生薑、蔥花 少許	黃耆 7 公克 當歸 3 公克 枸杞 9 公克 去籽紅棗 3 公克 冷凍鯛魚片 100 公克 雞胸骨 1 付 生薑、蔥段 10 公克 嫩豆腐 50 公克 紅蘿蔔 20 公克	1.藥材 1 (枸杞、紅棗除外) 置鍋內，加水 5 碗，燒開後以小火熬約 40 分後過濾取湯汁備用。 2.鯛魚洗淨後切成小條狀，置鍋內放入上述湯汁加適量的水及生薑片、枸杞和紅棗，放瓦斯爐上煮，魚熟去泡沫加鹽、蔥花少許即成。	1.雞胸骨川燙，以 1000CC 清水，小火熬煮川燙過的雞骨、黃耆、當歸約 30 分鐘，過濾取湯備用。 2.冷凍鯛魚片，斜切 1 公分厚度片狀，生薑切片，紅蘿蔔切片，嫩豆腐切 1 公分厚 4 公分寬厚片備用 3.將做法 2 材料放入做法 1 高湯中，中火煮滾，撈去雜質，加入鹽巴、蔥花即可。
調味料			
原稿	修改		
鹽 少許	鹽 15g		

食譜名稱：中醫藥膳料理食譜		菜餚名稱：百合雪梨湯	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
東洋參 1 錢 麥冬 1 錢 玉竹 1 錢 蛤士膜 2 錢 乾百合 5 錢 去子紅棗 5 粒	東洋參 4 公克 麥冬 4 公克 玉竹 4 公克 蛤士膜 8 公克 乾百合 20 公克 去子紅棗 15 公克	1.將藥材 1 置鍋內，加水 1 杯，燒開後以小火熬至剩 1/2 杯後，過濾取湯汁備用。 2.蛤士膜先用溫水泡軟 (約 1 小時左右) 使其膨脹，除去雜質並挑選白淨的，然後再用清水沖淨一次，乾百合也用溫水泡軟，紅棗去子切小塊備用。 3.取一瓦鍋，放入蛤士膜、百合、紅棗、冰糖，倒入藥汁再加 4 杯水，放入電鍋蒸熟即可。(外鍋放入 2 杯水)	1.將藥材 1 置鍋內，加水 240C.C，燒開後以小火熬至剩 120C.C 後，過濾取湯汁備用。 2.蛤士膜先用溫水泡軟 (約 1 小時左右) 使其膨脹，除去雜質並挑選白淨的，然後再用清水沖淨一次，乾百合也用溫水泡軟，紅棗去籽備用。 3.取一瓦鍋，放入蛤士膜、百合、紅棗、冰糖，倒入藥汁再加 1000C.C 的水，放入電鍋蒸熟即可。(外鍋放入 480C.C 水)
調味料			
原稿	修改		
冰糖 3 兩	冰糖 100 公克		

食譜名稱：中醫藥膳料理食譜		菜餚名稱：百合蓮子湯	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
百合 5 錢 蓮子 (去蕊) 4 錢 合歡皮 1 錢 茯神 3 錢	百合 20g 蓮子 (去蕊) 16g 合歡皮 4g 茯神 12g	1.水煎服。每日早晚各 1 次。本方有補心脾，安心神的作用。適宜心脾兩虛所致的心悸、失眠。	1 將百合、蓮子、浸泡一晚備用。 2.用 150CC 水及藥材一起熬煮剩 100CC，再加入冰糖調味即可 3.每日早晚各 1 次。 4.本方有補心脾，安心神的作用。適宜心脾兩虛所致的心悸、失眠。
調味料			
原稿	修改		
	冰糖 20g		

食譜名稱：中醫藥膳料理食譜		菜餚名稱：冬瓜金菇瘦肉湯	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
冬瓜一斤 鮮金菇二兩 瘦肉四兩	冬瓜 300 公克 鮮金菇 75 公克 瘦肉 150 公克 水蓮菜 10 公克 紅蘿蔔 20 公克	1.冬瓜、鮮金菇、瘦肉同放煲內，煲二小時左右即可飲用	1.冬瓜切 3 公分塊狀、金菇去根部，再用水蓮菜綁住，紅蘿蔔切水花片，瘦肉切片備用 2.瘦肉川燙去血水備用 3.用 1000CC 清水，加入冬瓜、鮮金菇、紅蘿蔔及瘦肉，中小火煨煮 20 分鐘，最後加入鹽巴調味即可。
調味料			
原稿	修改		
	鹽 20 公克		

食譜名稱：中醫藥膳料理食譜		菜餚名稱：六神健脾湯	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
黨參 25 克 茯苓 25 克 山藥 25 克 芡實 25 克 薏仁 25 克 蓮子 25 克 排骨或豬小腸適量	黨參 25 公克 茯苓 25 公克 山藥 25 公克 芡實 25 公克 薏仁 25 公克 蓮子 25 公克 小排骨 300 公克	1.所有材料洗淨放入電鍋內，加 600cc 水燉煮至小排骨或豬小腸熟爛，再依個人喜好加鹽調味即可。	1.所有材料用清水洗淨後瀝乾。 2.所有藥材裝入紗布袋中；小排骨汆燙斷生，備用。 3.將所有材料放入電鍋中，加入 600cc 水燉煮至熟爛，再依個人喜好加鹽調味即可。
調味料			
原稿	修改		
鹽巴 適量			

食譜名稱：中醫藥膳料理食譜		菜餚名稱：杜核豬腰湯	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
豬腰子 2 個 杜仲 30 克 核桃仁 30 克	嫩薑 20 公克	1.將豬腰去腎 盂後洗淨，與 二藥同炖，爛 後去二藥，加 少許食鹽食 之	1.所有藥材洗淨後，裝入紗布袋中，綁 緊備用。 2.將豬腰子對切，去掉內部白筋膜後， 各切成 6~8 小塊泡水，且須頻換水去 除臭味，代無臭味後，用熱水氽燙； 嫩薑切絲備用。 3.將豬腰子、高湯、薑絲、紗布袋放入 電鍋中，外鍋加 1/2 杯水開始蒸煮。 4.蒸煮至熟後滴上麻油即可食用。
調味料			
原稿	修改		
食鹽少許	麻油 5 公克		

食譜名稱：中醫藥膳料理食譜		菜餚名稱：益氣抗敏湯	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
黃耆 2 錢 桂枝 1 錢 白芍 1 錢 甘草 5 分 龍眼乾 3 錢 去籽紅棗 5 粒 雞腿 2 隻 生薑 適量	黃耆 8 公克 桂枝 4 公克 白芍 4 公克 甘草 2 公克 龍眼乾 11 公克 去籽紅棗 5 公克 雞腿 2 隻 嫩薑片 5 公克	1.藥材(紅棗除外)置鍋內， 加水 6 碗，燒開後以小火 熬約 40 分鐘後過濾取湯 汁備用。 2.雞腿洗淨切塊川燙後入瓦 罐，倒入上述湯汁，放入 紅棗再加生薑、鹽和適量 水以淹雞腿為度。 3.瓦罐加蓋入電鍋蒸熟即 可。(外鍋約 1 杯水)	1.藥材(紅棗除外)置鍋內， 加水 1200cc，燒開後以小 火熬約 40 分鐘後過濾取 湯汁備用。 2.雞腿洗淨切塊川燙後，放 入瓦罐中，再倒入上述湯 汁，放入紅棗、嫩薑片、 鹽和適量的水，以淹蓋過 雞腿為準。 3.瓦罐加蓋入電鍋蒸熟即 可。(外鍋約 1 杯水)
調味料			
原稿	修改		
鹽 適量			

食譜名稱：中醫藥膳料理食譜		菜餚名稱：蓼麥冬護敏雞湯	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
帶骨雞腿一支 粉光蓼 6 克 麥門冬 6 克 枸杞 10 克 黑棗 15 克 百合 10 克		1.雞腿洗淨、切塊。將上述藥材簡單沖 洗後，以紗布袋裝起、束好。 2.將藥材與雞腿放入裝有 1000c.c 水量的 鍋中。 3.將鍋子放入電鍋燉煮，外鍋放 2 杯水， 待電鍋跳起，依個人口味加入鹽巴調 味即，可食用。	1.雞腿洗淨、切塊。將上述 藥材簡單沖洗後，包入紗 布袋中綁緊。 2.將藥材包與雞腿放入裝有 1000c.c 水量的內鍋中。 3.將鍋子放入電鍋燉煮，外 鍋放 2 杯水，待電鍋跳 起，依個人口味加入鹽巴 調味即，可食用。
調味料			
原稿	修改		
水 1000c.c 鹽少許			

食譜名稱：中醫藥膳料理食譜		菜餚名稱：轉骨藥膳	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
豬尾骨 200 克 (1)肉蓯蓉、何首烏、杜仲、柴胡、當歸、黃耆各 10 克 陳皮 8 克  (2)枸杞、石柱參各 10 克 龍眼肉、蓮子、紅棗各 8 克 生薑一塊。	豬尾骨 200 克 (1)肉蓯蓉、何首烏、杜仲、柴胡、當歸、黃耆各 10 公克 陳皮 8 公克  (2)枸杞、石柱參各 10 公克 龍眼肉、蓮子、紅棗各 8 公克 生薑 20 公克。	1.豬尾骨放入滾水中氽燙去血水，撈起洗淨後備用 2.材料(1)放入紗布袋包好綁緊，生薑切片後，連同其他藥材(材料2)放入氽燙好的豬尾骨，水 5 碗，用小火熬煮。約 1 小時後即可食用。	1.豬尾骨放入滾水中氽燙去血水，撈起洗淨後備用 2.材料(1)放入紗布袋包好綁緊，生薑切片後，連同其餘藥材(材料2)放入氽燙好的豬尾骨，水 1200c.c，用小火熬煮。約 1 小時後即可食用。
調味料			
原稿	修改		

食譜名稱：中醫藥膳料理食譜		菜餚名稱：紅豆花生湯	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
黨蔘 10g 玉竹 15g 菟絲子 10g 女貞子 15g 紅豆 1 杯 花生 1 杯	紅豆 80 公克 花生 80 公克	1.將紅豆及花生先洗淨，加水浸泡約 1 小時。 2.紅豆及花生加入適量的水，大火煮沸後，接著轉小火，直到紅豆及花生都熟透。 3.再放入其餘藥材燉煮 20 分鐘，即可食用。	1.將紅豆及花生先洗淨，以清水浸泡約 1 小時。 2.紅豆及花生加入 6 分滿清水，大火煮沸後，接著轉小火，直到紅豆及花生都熟透。 3.再放入其餘藥材及冰糖燉煮 20 分鐘，即可食用。
調味料			
原稿	修改		
冰糖適量	冰糖適量		

食譜名稱：中醫藥膳料理食譜		菜餚名稱：木瓜雞腳花生湯	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
青木瓜 1 粒 紅皮花生仁 2 兩 豬骨半斤 蜜棗 2 粒 紅棗 4 粒 鮮雞腳 6 隻 生薑 4 片	青木瓜 200 公克 紅皮花生仁 76 公克 豬骨 280 公克 蜜棗 10 克 紅棗 20 克 鮮雞腳 6 隻 生薑 20 克	1.鮮雞腳洗淨去爪，豬骨洗淨過水，花生、紅棗去核洗淨，木瓜去皮洗淨，切塊備用。 2.用 10 至 12 碗水煮滾後，加入鮮雞腳、豬骨、紅棗花生以及木瓜，先用大火煮 10 分鐘，再用小火煮 3 小時候，再加入鹽調味即可。	1.鮮雞腳洗淨去爪，豬骨洗淨川燙去生備用，花生及紅棗去核洗淨備用，木瓜削皮洗淨，切塊備用。 2.用 8 分滿水煮滾後，加入鮮雞腳、豬骨、紅棗花生以及木瓜，先用大火煨煮 10 分鐘，再用小火煮 3 小時候，最後加入鹽及米酒調味關火即可
調味料			
原稿	修改		
鹽少許	鹽少許、酒適量		

食譜名稱：中醫藥膳料理食譜		菜餚名稱：二地排骨湯	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
生地 20g 熟地 20g 僵蠶 20g 排骨 300g 水五碗	生地 20 公克 熟地 20 公克 僵蠶 20 公克 紅棗 5 公克 枸杞 3 公克 排骨 300 公克 清水 500 公克	1. 以上述生地、熟地、僵蠶中藥加水煎煮 30 分鐘取汁去渣，將排骨加入燉煮，加鹽適量	1. 將生地、熟地、僵蠶中藥加入清水煨煮 30 分鐘，撈起藥渣湯汁備用。 2. 將排骨洗淨川燙去生，放入熬煮好的藥湯中，熬煮 20 分，加鹽適量。
調味料			
原稿	修改		
鹽適量			

食譜名稱：中醫藥膳料理食譜		菜餚名稱：益母草香附豬肝湯	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
新鮮益母草 20 克、香附 12 克 陳皮 3 克、蜜棗 1 枚、豬肝 150 克		1. 將豬肝洗淨切塊，連同其他材料放入瓦罐中，酌加適量清水，用武火煮沸後改文火煲 1 個小時，加鹽少許，調味即成。	1. 將豬肝洗淨切塊，連同其餘材料放入瓦罐中，加入適量清水，用大火煮沸後改小火煨煮 1 個小時，加鹽少許，調味即可。
調味料			
原稿	修改		
鹽少許			

食譜名稱：中醫藥膳料理食譜		菜餚名稱：多子烏雞湯	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
當歸 2 錢 枸杞子 10 錢、 絲子 2 錢 覆盆子 2 錢 韭菜子 2 錢 車錢子 2 錢。 烏骨雞一隻約 3 斤 生薑 2 片	當歸 8 公克 枸杞子 40 公克 絲子 8 公克 覆盆子 8 公克 韭菜子 8 公克 車錢子 8 公克 烏骨雞一隻 600 公克 生薑 10 公克	1. 將藥材 1. 置鍋內，加水 5 碗，燒開後以小火熬約 30 分鐘後過濾取湯汁備用。 2. 烏骨雞（可切成塊狀）去內臟洗淨川燙入瓦鍋，倒入上述湯汁，放入生薑再加適量水以淹雞為度。 3. 瓦鍋加蓋入電鍋蒸熟後加鹽即可。（外鍋約 2 杯水）	1. 將藥材放置鍋內，清水加置 4 分滿，煮沸後以小火熬約 30 分鐘後，撈起藥渣湯汁備用。 2. 烏骨雞（可切成塊狀）去內臟洗淨川去生，燙入瓦鍋，倒入上述湯汁，放入生薑再加入清水淹過雞為主。 3. 瓦鍋加蓋入電鍋蒸置 1 小時，加鹽即可。（外鍋約 2 杯水）
調味料			
原稿	修改		
米酒 1 大匙 鹽 1 小匙	米酒 30 公克 鹽 5 公克		

食譜名稱：中醫藥膳料理食譜		菜餚名稱：補腎明目豬肝湯	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
生地黃、草決明、枸杞子、當歸、菊花、肉蓯蓉、天門冬、麥門冬、石斛、紅棗以上藥材各3錢 石決明1兩 炙甘草2錢 防風5分 豬肝半斤 生薑五片	生地黃、草決明、枸杞子、當歸、菊花、肉蓯蓉、天門冬、麥門冬、石斛、紅棗以上藥材各12公克 石決明38公克 炙甘草8公克 防風2公克 豬肝300公克 生薑30公克	1.將藥材以過濾紙袋封好，同食材一起，加入1,000毫升水煮沸後再燉15分鐘即可吃湯喝料 2.葷食者，藥材先煎至剩600毫升水，再加入切薄片豬肝，約1-3分鐘後，即可加入少量鹽食用，非常軟嫩爽口。	1.將藥材以紗布袋綁緊，與食材一起，加入1,000 c.c.水煮沸轉小火燉煮15分鐘即可吃湯喝料 2.葷食者，藥材先熬煮至剩600毫升水，再加入切薄片豬肝，煮至約1-3分鐘後，即可加入少量鹽食用。 3.吃素食者可用猴頭菇，杏鮑菇、百葉豆腐，素羊肉等食材代替豬肝。
調味料			
原稿	修改		
鹽少許			

食譜名稱：中醫藥膳料理食譜		菜餚名稱：白玉利水湯	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
茯苓、薏仁3錢 澤瀉2錢 車錢子2錢 紅棗5粒 冬瓜1斤 雞胸肉2兩 干貝3粒 胡蘿蔔丁1/2杯 竹筍丁1/2杯 香菇丁1/2杯 生薑2片	茯苓、薏仁12公克 澤瀉8公克 車錢子8公克 紅棗20克 冬瓜600克 雞胸肉76克 胡蘿蔔丁80公克 竹筍丁80公克 香菇丁40公克 生薑10公克	1.將藥材1(紅棗除外)用2杯水以小火熬至剩1杯過濾取藥汁備用，紅棗去仔切成細塊。 2.冬瓜和雞胸肉切小丁，干貝熱水泡軟後用手撥成細絲。 3.取一瓦鍋，放入材料2、紅棗和藥汁另加4杯的清水，放入電鍋內，外鍋入1 1/2杯水，蒸熟後加入鹽、米酒即可。	1.將藥材1(紅棗除外)以2杯水以小火熬至剩1杯撈藥渣留藥汁備用，紅棗去仔切成細塊。 2.冬瓜和雞胸肉切小丁，干貝熱水泡軟後撥成細絲備用。 3.取一瓦鍋，放入做法2、紅棗和藥汁，另加4杯清水，放入電鍋內，外鍋入2杯水，蒸熟後加入鹽、米酒即可。
調味料			
原稿	修改		
鹽1茶匙 米酒1/2茶匙	鹽10公克 米酒8公克		

食譜名稱：中醫藥膳料理食譜		菜餚名稱：翠玉五物湯	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
排骨1斤 黑豆30公克 黑棗10公克 冬瓜皮50公克 清華桂適量	排骨600公克	1.先將排骨以滾水去油。 2.將排骨燉煮黑豆、黑棗、冬瓜皮，煮湯食用，待黑豆軟了後加入調味料黑糖、清華桂，即可。	1.先將排骨川燙去生備用。 2.將排骨燉煮黑豆、黑棗、冬瓜皮40分，待黑豆軟了後加入調味料黑糖、清華桂，即可。
調味料			
原稿	修改		
黑糖適量			

食譜名稱：中醫藥膳料理食譜		菜餚名稱：益智湯	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
東洋參 1 錢 當歸 1 錢 川芎 5 分 黃精 2 錢 谷精子 2 錢 枸杞 5 錢。 雞腿 2 支 生薑少許	東洋參 4 公克 當歸 4 公克 川芎 2 公克 黃精 8 公克 谷精子 8 公克 枸杞 40 公克 雞腿 300 公克 生薑 20 公克	1.藥材 1 (枸杞除外) 置鍋內，加水 2 杯，燒開後以小火熬至剩 1 杯，過濾取湯汁備用。 2.雞腿洗淨切塊川燙後入瓦鍋，再放入枸杞、生薑、米酒少許，加入 5 杯水和藥汁，以淹材料為度。瓦鍋加蓋入電鍋蒸熟後加鹽即可。(外鍋約 2 1/2 杯水)	1.藥材 1 (枸杞除外) 置鍋內，加水 2 杯，煮沸以小火熬至剩 1 杯，過濾取湯汁備用。 2.雞腿洗淨切塊川燙去生入瓦鍋，再放入枸杞、生薑、米酒少許，加入 5 杯水和藥湯，以淹過材料為準。瓦鍋加蓋入電鍋蒸熟後加鹽即可。(外鍋約 2 杯水)
調味料			
原稿	修改		
鹽、米酒少許			

食譜名稱：中醫藥膳料理食譜		菜餚名稱：參苓開胃粥	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
雞內金 6 克 山藥 50 克 人參 10 克 茯苓 10 克 白米 300 克	嫩薑片 3 公克	1 將人參、茯苓和生薑少許加水 6 碗，燒開後以小火熬約 40 分鐘後過濾取湯汁備用。 2.雞內金、山藥與白米洗淨後，放入鍋內加入上述湯汁，煮成粥後即可食用。	1.雞內金、山藥、人參、茯苓全部洗淨，白米洗淨，嫩薑洗淨切片。 2.將人參、茯苓和嫩薑片放入鍋中，加水煎煮成藥汁後，將藥渣撈除過濾取湯汁備用。 3.白米放入鍋中，加入適量水熬煮成粥，至八分熟時加入藥汁煮至粥成即可食用。
調味料			
原稿	修改		

食譜名稱：中醫藥膳料理食譜		菜餚名稱：桂心粥	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
肉桂 10 克 龍眼乾 30 克 白糯米 50 克	肉桂 10 克 龍眼乾 30 克 圓糯米 50 公克	1.將肉桂熬水 20 毫升待用。將白米煮粥，起鍋時倒入桂枝汁和勻早晚服	1.將所有藥材洗淨後瀝乾；圓糯米洗淨備用。 2.把肉桂放入鍋中，加清水 1200cc，燒開後以小火熬約 40 分鐘後，過濾取湯汁備用。 3.將圓糯米、紅糖、適量的清水放入鍋中熬煮，煮至粥熟爛，起鍋時倒入藥汁拌勻，即可熄火，早晚服用。
調味料			
原稿	修改		
	紅糖 適量		

食譜名稱：中醫藥膳料理食譜		菜餚名稱：陳皮瘦肉粥	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
陳皮 10 克 瘦肉 3 兩 大米 50 克	陳皮 10 克 豬瘦肉 3 兩 白米 50 克	1. 將陳皮洗淨，切細，水煎取汁，去渣；大米淘淨，放入鍋中，加入陳皮汁及清水適量，煮為稀粥服食 2. 每日 1 劑或將陳皮研為細末，每次取 3-5 克，調入稀粥中服食。	1. 陳皮洗淨切細絲，白米洗淨備用；豬瘦肉切絲汆水斷生備用。 2. 陳皮加水煎煮成藥汁後，將藥渣撈除過濾取湯汁備用。 3. 白米放入鍋中，加入適量水熬煮成粥，至八分熟時加入藥汁煮至粥成即可食用。 4. 每日 1 劑或將陳皮研為細末，每次取 3-5 克，調入稀粥中服食。
調味料			
原稿	修改		

食譜名稱：中醫藥膳料理食譜		菜餚名稱：參苓健骨瘦肉粥	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
黨參 3G 茯苓 10G 木瓜 3G 石斛 15G 杜仲 3G 生薑 3片 適量肉絲 大骨高湯 米一杯	黨參 3 公克 茯苓 10 公克 木瓜 3 公克 石斛 15 公克 杜仲 3 公克 生薑 6 公克 肉絲 150 公克 大骨高湯 200ml 米 250 公克	1. 將藥放入藥袋中，加十杯水，大火煮滾，轉為小火煮約一小時。 2. 取藥汁加入高湯及米，熬煮成粥，最後加入肉絲及鹽，熟後即可食用。	1. 將藥放入藥袋中，加入 2500c.c 清水，大火煮滾，轉為小火煮約一小時，將藥渣撈除過濾取湯汁備用。 2. 取藥汁加入高湯及米，熬煮成粥，最後加入肉絲及鹽，煮熟後即可食用。
調味料			
原稿	修改		
	鹽巴 適量		

食譜名稱：中醫藥膳料理食譜		菜餚名稱：山藥茯苓薏仁粥	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
薏仁 50 克 山藥 50 克 茯苓 25 克 蒼朮 20 克 赤小豆 25 克	白米 50 公克 薏仁 50 公克 山藥 50 公克 茯苓 25 公克 蒼朮 20 公克 赤小豆 25 公克	1. 將薏仁、赤小豆用水浸泡約半日，瀝乾備用。 2. 先將茯苓、蒼朮裝入過濾袋裡，與其他材料一起放入電鍋中，加水淹蓋全部材料再高一公分左右，即可燉煮至開關跳起。	1. 前天將薏仁、赤小豆用水先浸泡一晚，瀝乾備用。 2. 先將茯苓、蒼朮裝入過濾袋裡，與白米一起放入電鍋中，加水淹蓋全部材料再高一公分左右，熬煮成粥，即可。
調味料			
原稿	修改		
	鹽巴 適量		

食譜名稱：中醫藥膳料理食譜		菜餚名稱：薏仁蓮子粥	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
薏仁 150 克 蓮子 50 克 紅棗五顆	薏仁 150 公克 蓮子 50 公克 紅棗五顆 白米 300 公克	1. 薏仁淘洗乾淨，用冷水浸泡三個小時，撈出瀝乾水分。蓮子去蓮心，用冷水洗淨；紅棗洗淨去核。 2. 鍋內加入 1000 毫升冷水，放入薏仁，用旺火燒沸，然後加入蓮子、紅棗，一起燜煮至熟透，最後加入冰糖，熬至成粥狀，即可食用。	1. 薏仁淘洗乾淨，用冷水浸泡三個小時，撈出瀝乾水分。蓮子去蓮心，用冷水洗淨；紅棗洗淨去核。 2. 鍋內加入 500 c.c. 冷水，放入薏仁，用旺火燒沸，然後加入蓮子、紅棗，一起燜煮至熟透，最後加入冰糖，熬至成粥狀，即可食用。
調味料			
原稿	修改		
冰糖 15 克 冷水 1000 毫升	冰糖 15 克 冷水 500 c.c.		

食譜名稱：中醫藥膳料理食譜		菜餚名稱：補腎黑豆粥	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
黑豆 1 小把 黑米 2 把 黑芝麻 1 小把 百合 10 片 薏仁 3 把 核桃 2 個 大米 2 把	水 500 c.c. 黑豆 20 公克 黑米 150 公克 黑芝麻 5 公克 百合 10 片 薏仁 100 公克 核桃 2 個	1. 熬成稀粥。每天早、晚餐溫熱服	1. 黑豆、黑米、百合、薏仁淘洗乾淨，分別用冷水浸泡三個小時，撈出瀝乾水分。 2. 鍋內加入 500 c.c. 冷水，放入薏仁，用旺火燒沸，然後加入黑豆、黑米、百合，一起燜煮至熟透，最後加入紅糖，熬至成粥狀，即可食用。 3. 每天早、晚餐溫熱服。
調味料			
原稿	修改		
紅糖	紅糖 5 公克		

食譜名稱：中醫藥膳料理食譜		菜餚名稱：防風玉米濃湯	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
黃耆 2 錢 白朮 2 錢 防風 1 錢 枸杞 3 錢 紅棗 5 粒 玉米罐頭 1 罐 罐頭雞湯 1 罐 洋蔥 1/4 顆	黃耆 8 公克 白朮 8 公克 防風 2 公克 枸杞 11 公克 紅棗 5 公克 玉米粒罐頭約 340 公克/ 罐 罐頭雞湯約 300 公克/罐 洋蔥末 200 公克	1. 將藥材 1 置鍋內，加水 2 杯以小火熬至剩 1 杯，過濾取藥汁備用。 2. 熱鍋放入奶油，放入切細的洋蔥，稍炒後熄火加入麵粉拌勻，再開火慢慢的倒入藥汁攪拌，最後加入玉米罐頭和高湯罐頭，燒開後加入鹽即可。 3. 食用時可灑上少許胡椒粉，味道更好。	1. 將藥材洗淨置鍋內，加水 2 杯以小火熬至剩 1 杯，過濾取藥汁備用。 2. 熱鍋放入奶油，放入切丁的洋蔥，稍炒後熄火加入麵粉拌勻，再開火慢慢的倒入藥汁攪拌，最後加入玉米罐頭和高湯罐頭，燒開後加入鹽即可。 3. 食用時可灑上少許胡椒粉，味道更好。
調味料			
原稿	修改		
人造奶油 2 小塊 麵粉 1 大匙 鹽 1 小匙 胡椒粉少許	奶油 60 公克 麵粉 30 公克 鹽 10 公克 胡椒粉 3 公克		

食譜名稱：中醫藥膳料理食譜		菜餚名稱：南瓜蓮子奶	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
西谷米 50 公克 蓮子 15 公克 南瓜 50 公克 鮮奶 2 杯 雞蛋 2 個	鮮奶 600 公克 雞蛋 2 個	1.西谷米用開水泡 15 分鐘，瀝乾水分，備用。 2.將適量水 1000c.c 放入鍋中，再放入蓮子，用慢火將蓮子煮軟。 3.加入冰糖。 4.將鮮奶和雞蛋一同加入，再加入剛剛泡好的西谷米，煮滾即關火。	1.西谷米用開水泡 15 分鐘，瀝乾水分，備用。 2.鍋子裝滿 8 分滿清水，放入南瓜及蓮子，以小火慢熬，讓南瓜及蓮子熟透。 3.加入冰糖，鮮奶和雞蛋，最後加入西谷米，煮沸拌均即可食用。
調味料			
原稿	修改		
冰糖適量			

食譜名稱：中醫藥膳料理食譜		菜餚名稱：白果雞丁	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
乾白果 1/2 兩 芡實 3 錢 山藥 2 錢 車前子 2 錢 雞冠花 1 錢 雞胸肉 6 兩 蔥、生薑少許	乾白果 30 公克 芡實 4 公克 山藥 4 公克 車前子 3 公克 雞冠花 2 公克 雞胸肉 240 公克 蓮子 10 公克 蔥株 10 公克 生薑片 10 公克 香菇丁 30 公克 紅蘿蔔丁 30 公克 西芹丁 30 公克	1.將藥材 1（白果除外）用布袋裝起來，同白果以 4 杯水用小火熬約 1 小時，取出白果浸泡冷水，並過濾出 1/2 杯的藥汁備用。 2.雞胸肉洗淨切丁，用料 3 醃 10 分鐘。 3.熱鍋入橄欖油燒熱，加蔥、薑爆香後，續放入雞丁炒熟，再放白果、鹽、糖、麻油稍炒即可盛盤。	1.將藥材用滷包袋裝起來，同白果以 4 杯水用小火熬約 1 小時，取出白果浸泡冷水，並過濾出 1/2 杯的藥汁備用。 2.雞胸肉洗淨切丁，用鹽糖米酒醃漬 10 分鐘備用，蔥和薑切段備用。 3.熱鍋入橄欖油燒熱，加蔥、薑爆香後，放入雞丁炒熟，再放白果調味料及藥汁拌炒收汁即可。
調味料			
原稿	修改		
鹽 1/2 小匙 米酒、麻油 1 小匙 太白粉 1/2 小匙 水 1 大匙 橄欖油、白糖 2 大匙	橄欖油 30 公克 鹽、香油 5 公克 米酒、糖 10 公克 太白粉 5 克 水 15 克		

食譜名稱：中醫藥膳料理食譜		菜餚名稱：精力韭菜	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
枸杞 5 錢 淫羊藿 1 錢 肉從蓉 2 錢 韭菜 1 斤 柴魚片 60 克	枸杞 10 公克 淫羊藿 4 公克 肉從蓉 8 公克 韭菜 200 公克 柴魚片 30 公克	1 將藥材 1 用 1 杯水燒開，轉小火熬約 15 分鐘，取 2 大匙備用。 2 韭菜洗淨，燒開 6 杯水，將韭菜燙熟（約 10 分鐘），撈起瀝乾水份，切小段（約 2 公分長），放置盤上，可放入冰箱冰涼。 3 將藥汁、柴魚醬油和香油調和淋在韭菜上，後放上柴魚片即可。	1 將藥材用滷包袋裝起來 1 杯水燒開，轉小火熬約 15 分鐘，取出備用。 2 韭菜洗淨切段，起水鍋將韭菜燙熟利乾水分備用，放置盤上，將藥汁、柴魚醬油和香油調和淋在韭菜上，後放上柴魚片即可。
調味料			
原稿	修改		
柴魚醬油 3 大匙 香油 1/2 小匙	柴魚醬油 45 公克 香油 10 公克		

食譜名稱：中醫藥膳料理食譜		菜餚名稱：海參燴蹄筋	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
杜仲 3 錢 續斷 3 錢 枸杞 5 錢 烏參 蹄筋 蔥 薑 筍片 胡蘿蔔片 香菇	杜仲 8 公克 續斷 2 公克 枸杞 10 公克 烏參 150 公克 蹄筋 50 公克 筍片 20 公克 胡蘿蔔片 20 公克 蔥段 10 公克 薑片 10 公克 香菇片 10 公克 辣椒 10 公克	1.杜仲 3 錢、續斷 3 錢、枸杞 5 錢洗淨，加 2 杯水，小火煮 20 分鐘後，去渣取汁。 2.烏參、蹄筋先以蔥、薑、米酒煮約 3 分鐘去腥。 3.蔥、薑爆香後加入烏參、蹄筋、筍片、胡蘿蔔片和香菇，炒勻加入藥汁、小火燜煮約 5 分鐘，最後調味勾芡即可。	1. 將藥材洗淨用滷布袋裝起來，加 2 杯水，小火煮 20 分鐘後，去渣取汁。 2.烏參、蹄筋先以蔥、薑、米酒煮約 3 分鐘去腥，胡蘿蔔、筍和香菇切片。 3.起稍許油鍋爆香辛香料後炒香蠔油加入烏參、蹄筋、筍片、胡蘿蔔片，炒勻加入藥汁、小火燜煮約 5 分鐘，最後調味勾芡即可。
調味料			
原稿	修改		
米酒	米酒 15 公克 醬油膏 30 公克 太白粉水 30 公克 鹽 5 公克 糖 20 公克		

食譜名稱：中醫藥膳料理食譜		菜餚名稱：髮菜煎蛋	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
蛋 4 個 黑芝麻 1 大匙 枸杞 2 錢 吻仔魚 1 兩 髮菜 1 錢 蔥末 適量	蛋 240 公克 黑芝麻 10 公克 枸杞 8 公克 吻仔魚 40 公克 髮菜 4 公克 蔥絲 15 公克	1.蛋 4 個打散，加入黑芝麻 1 大匙、枸杞 2 錢、吻仔魚 1 兩、髮菜 1 錢、蔥末、鹽拌勻 2.熱油鍋後入蛋液以小火煎熟，再翻面煎即可。	1.將蛋打散，蔥切蔥花，髮菜與枸杞泡水備用，將蛋汁與主材料和調味料拌均備用。 2.起少許熱油鍋後入蛋液以小火煎熟，再翻面煎熟即可。 3.可沾附番茄醬食用。
調味料			
原稿	修改		
鹽 適量	鹽 3 公克		

食譜名稱：中醫藥膳料理食譜		菜餚名稱：雙仁燉豬心	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
柏子仁 3 錢 酸棗仁 3 錢 豬心 1 個	柏子仁 8 公克 酸棗仁 8 公克 豬心 300 公克 蔥段 10 公克 嫩薑片 10 公克	1.將柏子仁及酸棗仁放豬心內，加水放燉盅內燉 1 小時，調味服食。	1.將柏子仁及酸棗仁放豬心內，加水及調味料放燉盅內燉 1 小時，調味服食。
調味料			
原稿	修改		
	鹽 3 公克 糖 3 公克 米酒 5 公克		

食譜名稱：中醫藥膳料理食譜		菜餚名稱：炒三脆	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
1.天麻 2 錢 鉤藤 2 錢 白芍 1 錢 2.蒟蒻 1 塊 2 兩 海蜇頭 2 兩 黑木耳 1 兩 3.青椒 1 個 洋蔥 1 兩 蔥 1 根 蒜 4 片	天麻 8 公克 鉤藤 8 公克 白芍 4 公克 蒟蒻 50 公克 海蜇頭 50 公克 黑木耳 50 公克 青椒 15 公克 洋蔥 30 公克 蔥 15 公克 蒜 5 公克	1.將藥材 1 用 1 杯水燒開，轉小火熬約 20 分鐘，過濾取藥汁 2 大匙備用。 2.蒟蒻切小塊，青椒去子洗淨同洋蔥切小塊，黑木耳用水泡軟亦切小塊，海蜇頭先用水泡半天，熱水川燙 10 秒再放入冷水浸泡，也切成小塊備用。 3.熱鍋入油 3 大匙，蔥、蒜爆香後，先放入青椒、洋蔥、蒟蒻和黑木耳炒熟，後放入海蜇頭炒約 5 秒鐘，放入藥汁及 4 料炒勻即可盛盤。	1. 將藥材洗淨用滷布袋裝起來用 1 杯水燒開，轉小火熬約 20 分鐘，過濾取藥汁備用。 2.蒟蒻切片，青椒去子洗淨同洋蔥切小塊，黑木耳用水泡軟亦切片，海蜇頭先用水泡半天，熱水川燙 10 秒再放入冷水浸泡，也切成小塊，蔥切段，蒜頭切片備用。 3.起少許熱油鍋入，放入辛香料爆香後放入調味料及藥汁炒香，在放入蒟蒻和黑木耳炒熟後，放入海蜇頭拌炒一下後再放入青椒芍薄芡即可。
調味料			
原稿	修改		
4.蕃茄醬 2 大匙 白醋 1 小匙 醬油 1 大匙 糖 1 大匙 鹽 1 小匙 麻油 1 大匙 太白粉 1 小匙	醬油膏 30 公克 白醋 5 公克 醬油 15 公克 糖 15 公克 鹽 5 公克 麻油 5 公克 太白粉水 5 公克		

三、中醫婦科調養料理製備與調理研製計畫執行過程：

活 動 照 片



說明：與馬光中醫業者討論之情形



說明：菜餚食譜拍攝場地

活 動 照 片



說明：菜餚食譜製備場地



說明：菜餚食譜所需器皿之情形

活 動 照 片



說明：中醫藥膳料理食譜製備之情形(一)



說明：中醫藥膳料理食譜製備之情形(二)

活 動 照 片



說明：中醫藥膳料理食譜製備之情形(三)



說明：中醫藥膳料理部分相關產品食譜

## 中英文參考文獻

### 一、中文部分：

- 1.王惠文(2013)。美人中醫院長的：四季養生藥膳。台北：悅知文化。
- 2.李曉雯、張晉菁(2010)。漢方決定版：在藥房能購買的 210 則中醫處方完全解說。新北市：方舟文化。
- 3.徐毅(2009)。中醫藥膳保健療法。台北：國家出版社。
- 4.馮全生、劉軍、鄭秀麗、郭尹玲、孫玉文、劉繼林(2008)。從中醫藥理論探索藥膳的安全性。亞太傳統醫藥，08 期，P9-10。
- 5.董胡興(2010)。中醫藥膳食療學發展史略。明通醫藥，399 期，P12-14。
- 6.路新國(2006)。中醫藥膳食療的特點及其應用原則。揚州大學烹飪學報，23 卷 4 期，P1-2。

### 二、網路部分：

- 1.中華康網(2008)。食療頻道。擷取自 <http://www.dugukeji.com/cnkang/zyzy/yssl/index.html>
- 2.台灣中醫網(2015)。食療藥膳。擷取自 <http://www.tcm.tw/articlelist.php?type=05>
- 3.美和科技大學(2009)。校園簡介。擷取自 <http://www.meiho.edu.tw/files/11-1000-106.php>
- 4.神農氏資訊站(2009)。傳統藥膳概念及有關內容特點。擷取自 [http://www.shen-nong.com/chi/lifestyles/food\\_concept\\_cmd.html](http://www.shen-nong.com/chi/lifestyles/food_concept_cmd.html)
- 5.馬光保健集團(2013)。馬光中醫醫療網，擷取自 <http://www.ma-kuang.com.tw/index.php>
- 6.新浪中醫(2012)。中醫藥膳傳世養生。擷取自 <http://zhongyi.sina.com/zt/yaoshan/>