

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：中醫婦科調養料理製備與調理研製計畫

計畫編號：104-FI-DHM-IAC-R-002

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：林文麒

共同主持人：張耀中、利尚仁、翁順祥

研究助理：

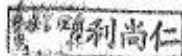
經費總額：100,000 元

經費來源：臺灣馬光健康管理顧問社

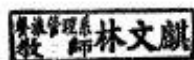
美和學校財團法人美和科技大學教師產學合作計畫申請書

一、基本資料：

申請編號(研發處填寫)：

計畫名稱	中 文	中醫婦科調養料理製備與調理研製計畫		
	英 文	Preparation and cooking of Chinese herbal medical cuisine in obstetrics and gynecology department		
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？(若圖選「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	林文麒	職 稱	講師級技術教師
共同主持人	姓名	張耀中	職 稱	助理教授
共同主持人	姓名	利尚仁	職 稱	助理教授兼系主任
共同主持人	姓名	翁順祥	職 稱	副教授兼行政副校長
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) 0913-798-563			
通訊地址	91202 屏東縣內埔鄉美和村屏光路 23 號			
E-MAIL	x00010269@meiho.edu.tw			

計畫主持人(申請人)簽章：



日期：

104.04.30 ✓

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：中醫婦科調養料理製備與調理研製計畫

計畫主持人：林文獻

共同主持人：張耀中、利尚仁、翁順祥

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

中醫婦科調養料理製備與調理研製計畫

中文摘要

健康養生餐飲在過去 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婦科調養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

婦科問題困擾著越來越多女性的健康問題，可是卻又找不到最適合的解決辦法，其實我們可能沒有想到，或許只是日常被大家忽略的小事，日後竟成為健康的隱患。現代社會提倡兩性平等，愈來愈多女性投入職場工作。在家裡她們要扮演好妻子、母親、女兒、媳婦的角色。在社會上又面臨了很大的工作壓力，這些來自家庭和職場上的壓力對女性身心健康的影響很大，再加上女性的獨特的生理及心理特點，容易罹患獨有的婦產科疾病。

自古以來，中國人就有「醫食同源」的觀念，認為日常飲食不單單只是為了滿足身體所需的熱能，同時更是帶給身體健康的泉源。因為有這樣的觀念，加上累積了無數先人的智慧及經驗，我們才能在廚房中能輕易的做出許多兼具美味及有益健康的料理。

藥膳分為「宮廷藥膳」、「庶民藥膳」及「治療藥膳」三種。這些先人的智慧結晶，透過現代醫學的儀器檢測、分析，為二十一世紀現代人，提供了一條通往健康的便捷道路。本研究重於藥膳湯的部份，因為在各式各樣的藥膳之中，藥膳湯的效用最大，餐桌上有了一道藥膳湯，除了美味之外，更能達到健康的目的。研究者所精心挑選出來的多道婦科調養料理，除了希望滿足口腹之慾外，更是利用家庭廚房就能輕鬆做出的料理，材料也是很容易就能取得的藥膳料理。

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、**中醫婦科調養料理的烹製**：以馬光中醫院所提供的中藥配方、食材為主體，產製多元且美味兼具的餐食料理。

二、**中醫婦科調養料理食譜**：藉由開發出的養生料理，結合攝影師，進行料理食譜與配方轉譯，加值中醫院所的餐飲技術能量。

藉此養生特色餐飲研發，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，進而分享幸福到社會各角落，達成關懷弱勢的社會責任。

學理基礎

中醫認為先天不足，早婚多產，房室不節，勞逸過度，飲食失調，跌撲外傷，邪毒感染等，都是婦科病的常見原因。而發病的內在因素，則主要與臟腑功能、氣血的失調有關。有關婦科的病因病機，雖與內科相同，但發病機理又有其特點。

氣血失調是發生婦科疾病的重要機理。由於月經、胎孕、產育、哺乳都是以血為本，婦女經常耗用陰血，因此女性體內常處於血不足而氣有餘的狀態。但氣血是相互依存、相互資生的，凡傷血必影響氣，傷氣又必累及血，二者緊密相關。在病理方面更是不可分割。另外關於六淫之傷，一般認為寒、熱、濕邪常易傷血；而情志失調則以怒、思、恐為主，多傷於氣。

中醫還有更整體的看法，認為生活上不知慎戒常影響到臟腑、血氣、衝任的正常功能，而導致婦科病。常見的有下列幾種：

一、體質因素

人體由於先天稟賦之差異，和後天條件如環境、飲食、營養、房勞、疾病等影響，可形成不同類型的體質因素。發育不良，身體衰弱，偏于陽虛或陰虛，偏於脾虛或腎虛，體型過胖或過於消瘦，這些體質因素會影響機體對某種致病源的易感性。如素體脾虛氣弱者，常致月經先期、月經過多、妊娠浮腫等；素體腎虛者，往往出現胎漏、胎動不安、不孕等。

二、房勞多產

房勞過度，可致腎氣虧損，身體虛弱，易生疾病。尤其在經期、孕期、產期、更宜慎戒房事，以免導致月經、妊娠、產褥諸病。此外，婦女孕產（包括小產、墮胎或人工流產）過頻過多，更易耗損氣血，損傷衝任，成為經、產、胎、帶諸病的誘因。

三、勞逸失常

婦女在月經、妊娠、產育等期間，特別要注意勞逸結合。一方面要避免過重的或不適當的體力勞動，致傷脾腎，同時也不可過於安逸而不活動，引致氣血運行不暢，誘發疾病。在行經期間，若從事過重的體力勞動，或不適當的劇烈運動，例如游泳、田徑，可導致月經過多；妊娠期過度勞力，耗傷氣血，可致胞脈不固，引起崩漏、胎漏、胎動不安、墮胎等；產後過早勞動，可導致子宮脫垂。

四、飲食不節

凡過食寒涼生冷、辛溫燥熱、或暴飲暴食、饑飽失常、偏食嗜食均可引起疾病。如過食辛熱食品，會使衝任蘊熱，迫血妄行，因而出現月經先期、量多、胎漏等。過食寒涼生冷，特別在行經期、妊娠期，易導致脾陽受損，令寒凝血脈，影響衝任，因而出現痛經、閉經或月經不調、帶下、胎動不安等。

五、跌撲創傷

婦女在月經期和妊娠期，若不慎意外跌倒腰腹或頭部等，可以影響衝、任、督、帶脈，傷及血氣，導致月經不調、崩漏、墮胎等病。此外，手術損傷，如刮宮不當，甚或穿破子宮，均可出現經、產諸症。

六、內傷七情

內傷七情，屬於精神致病因素。凡突然的、強烈的或長時期的精神刺激，或生活環境改變，都可以引起機體的陰陽失調，血氣不和，臟腑功能失常，或進而影響衝任損傷而發生婦產科疾病。在七情中，尤以憂、怒、悲、恐影響較著。如鬱怒傷肝，肝氣失於調順而橫逆，可致月經失調、痛經、月經過多等証。憂思過度則傷脾，脾為氣血生化之源，又是統血之臟，脾氣耗損，可致月經失調、閉經、崩漏等。悲哀太甚則傷肺，肺主一身之氣，氣道不宣，血亦隨之而不調暢，可招致月經不調等病。恐懼過度則傷腎，腎失閉藏，則衝任不固，而經、帶、胎、產諸病均可發生，尤以崩漏、墮胎等証為多。

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：

1. 基礎研發料理內容：

- (1)從料理研發中，何運用的知識、認識中醫婦科調養料理所需的前置作業與材料，並了解在製品運用的時機。

(2)透過中醫師的講解與帶領，讓消費者認識中醫婦科調養料理過程中衛生維護與器具使用安全的重要性，並且讓消費者可以在日常生活中DIY簡單的中醫婦科調養料理。

(3)透過實作演練，亦可讓協助同學體驗與熟習中醫婦科調養料理技巧。

2. 研發料理的未來發展與遠景：

(1)計畫人員可繼續增能，培養第二相關專長領域。

(2)從業者中去擴展與深化中醫婦科調養料理知識，有助於家戶認識中醫婦科調養料理產品在日常飲食中的食用性，也藉由這些與業者的互動，漸次建立消費者認識業者現場生產中醫婦科調養料理產品的價值與重要性。

(3)本系亦可長期地與業者合作，進行類似的教育推廣工作；並可以協助培養有志從事中醫調養料理與餐飲工作的優秀學生。

三、主要研究人力：

中醫婦科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	林文麒老師	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	利尚仁主任 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。

中醫婦科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
上午 備餐組	林文麒老師 學生 1~2 位	1.06/06 日上午，浴品、飲品、冷品、甜品(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	張耀中老師 學生 1~2 位	1.06/06 日下午，粥品、熱品、湯品一、湯品二(20 道)菜餚製備及拍攝。 2.06/06 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。
<p>說明：</p> <p>1.拍攝時間：104 年 06 月 06 日(六)，早上 08：30~17：30</p> <p>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)。</p> <p>3.104/06/06(六)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。</p> <p>4.104/06/06(六)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。</p> <p>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。</p>		

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
利尚仁主任/ 學生葉子魁/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
中醫婦科調養料理食譜	浴品	1	婦科坐浴方	AM 10:30~ AM 10:35	
	浴品/飲品 學生廖國泰/ 上午備餐組	2	補氣飲	AM 10:35~ AM 10:40	
		3	杜仲枸杞茶	AM 10:40~ AM 10:45	
		4	麥冬養陰茶	AM 10:45~ AM 10:50	
		5	養氣除濕茶	AM 10:50~ AM 10:55	
		6	除濕清熱飲	AM 10:55~ AM 11:00	
		7	玫瑰去瘀飲	AM 11:00~ AM 11:05	
		8	玫瑰陳皮解鬱茶	AM 11:05~ AM 11:10	
		9	玉屏風飲	AM 11:10~ AM 11:15	
		10	養血補氣飲	AM 11:15~ AM 11:20	
		11	杜仲山藥補腎飲	AM 11:20~ AM 11:25	
		12	陳皮生薑止吐茶	AM 11:25~ AM 11:30	
		13	桂圓紅棗養身茶	AM 11:30~ AM 11:35	
		14	二仙膠豆漿	AM 11:35~ AM 11:40	
二珍寶創意食譜	飲品/ 學生簡資恩/ 上午備餐組	15	二珍寶海燕窩	AM 11:40~ AM 11:45	
		16	二珍寶拿鐵	AM 11:45~ AM 11:50	
	冷品/ 學生李佳壕/ 上午備餐組	17	二珍寶銀芽菜	AM 11:50~ AM 11:55	
		18	二珍寶涼拌菜	AM 11:55~ PM 12:00	
		19	二珍寶醉雞	PM 12:00~ PM 12:05	
	甜品/ 學生施千雯/ 上午備餐組	20	二珍寶牛奶糖	PM 12:05~ PM 12:10	
		21	二珍寶奶酪	PM 12:10~ PM 12:15	
		22	二珍綠豆仁西米露	PM 12:15~ PM 12:20	
		23	二珍寶湯圓	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 17:30 食譜研發拍攝流程表(二)

人員/組別		工作內容		預估時間	備註
利尚仁主任/ 學生葉子魁/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
中醫婦科調養料理食譜	湯品一(清)/ 學生葉子魁/ 下午備餐組	1	百合蓮子甜湯	PM 13:30~ PM 13:38	
		2	四神排骨湯	PM 13:38~ PM 13:46	
		3	黑木耳豬肉湯	PM 13:46~ PM 13:54	
		4	百合蓮子銀耳湯	PM 13:54~ PM 14:02	
	湯品二(燉)/ 學生簡資恩/ 下午備餐組	5	參耆烏骨雞湯	PM 14:02~ PM 14:10	
		6	當歸生薑羊肉湯	PM 14:10~ PM 14:18	
		7	四物香菇雞湯	PM 14:18~ PM 14:26	
		8	山藥首烏排骨湯	PM 14:26~ PM 14:34	
		9	二仙膠山藥雞湯	PM 14:34~ PM14:42	
	粥品/ 學生廖國泰/ 下午備餐組	10	綠豆薏仁蓮子粥	PM 14:42~ PM 14:50	
		11	抗敏蔥薑雞粥	PM 14:50~ PM 14:58	
二珍寶創意食譜	湯品二(燉)/ 學生簡資恩/ 下午備餐組	12	二珍寶羊肉湯	PM 14:58~ PM 15:06	
		13	二珍寶精力湯	PM 15:06~ PM 15:14	
		14	二珍寶美顏湯	PM 15:14~ PM 15:22	
		15	二珍寶鮮雞湯	PM 15:22~ PM 15:30	
	粥品	16	二珍寶雞肉養生粥	PM 15:30~ PM 15:38	
	熱品/ 學生李佳壕/ 下午備餐組	17	二珍寶牛肉乾拌麵	PM 15:38~ PM 15:46	
		18	二珍寶油飯	PM 15:46~ PM 15:54	
		19	二珍寶蒸蛋	PM 15:54~ PM 16:02	
20		二珍寶三杯雞	PM 16:02~ PM 16:10		
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 16:10~ PM 16:18	
	個人	2	翁順祥 副校長	PM 16:18~ PM 16:26	
		3	利尚仁 主任	PM 16:26~ PM 16:34	
		4	黃宏隆 副主任	PM 16:34~ PM 16:42	
		5	張耀中 老師	PM 16:42~ PM 16:50	
		6	林文麒 老師	PM 16:50~ PM 16:58	
	菜餚	7	菜餚補拍	PM 16:58~ PM 17:30	

※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	中醫婦科 食譜	二珍寶 食譜	合計	拍攝時間	製備 人員
1	浴品	1	-	1	104/06/06(六) AM 09:30~PM 12:30	林文麒老師 上午備餐組
2	飲品	13	2	15		
3	冷品	-	3	3		
4	甜品	-	4	4		
5	粥品	2	1	3	104/06/06(六) PM 13:30~PM 17:30	張耀中老師 下午備餐組
6	熱品	-	4	4		
7	湯品一(清)	3	-	3		
8	湯品二(燉)	6	4	10		
合計/道		25	18	43		-

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：

中醫婦科調養料理食譜			二珍寶 創意食譜		
項次	品別	菜單名稱	項次	品別	菜單名稱
1	浴品	婦科坐浴方	1	飲品	二珍寶海燕窩
2	飲品	補氣飲	2		二珍寶拿鐵
3		杜仲枸杞茶	3	甜品	二珍寶牛奶糖
4		麥冬養陰茶	4		二珍寶奶酪
5		養氣除濕茶	5		二珍綠豆仁西米露
6		除濕清熱飲	6		二珍寶湯圓
7		玫瑰去瘀飲	7	湯品二 (燉)	二珍羊肉湯
8		玫瑰陳皮解鬱茶	8		二珍寶精力湯
9		玉屏風飲	9		二珍寶美顏湯
10		養血補氣飲	10		二珍寶鮮雞湯
11		杜仲山藥補腎飲	11	冷品	二珍寶銀芽菜
12		陳皮生薑止吐茶	12		二珍寶涼拌菜
13		桂圓紅棗養身茶	13		二珍寶醉雞
14		二仙膠豆漿	14	熱品	二珍寶牛肉乾拌麵
15		湯品一 (清)	四神排骨湯		15
16	黑木耳豬肉湯		16		二珍寶蒸蛋
17	百合蓮子銀耳湯		17		二珍寶三杯雞
18	湯品二 (燉)	參耆烏骨雞湯	18	粥品	二珍寶雞肉養生粥
19		當歸生薑羊肉湯			
20		四物香菇雞湯			
21		山藥首烏排骨湯			
22		二仙膠山藥雞湯			
23	柴胡解鬱雞湯				
24	粥品	綠豆薏仁蓮子粥			
25		抗敏蔥薑雞粥			

菜餚數量總表

項次	品別	中醫婦科調養料理食譜	二珍寶食譜	合計
1	浴品	1	-	1
2	飲品	13	2	15
3	湯品一(清)	3	-	3
4	湯品二(燉)	6	4	4
5	湯品三(濃)	-	-	3
6	粥品	2	1	4
7	熱品	-	4	3
8	冷品	-	3	10
9	甜品	-	4	1
合計		25	18	43

二、中醫婦科調養料理菜餚製備標準食譜：

食譜名稱：中醫婦科調養料理		菜餚名稱：補氣飲	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
人參鬚 6 克 麥門冬 6 克 五味子 3 克 紅棗 3 顆	人參鬚 6 公克 麥門冬 6 公克 五味子 3 公克 紅棗 3 顆	1.以 800cc 的沸水沖泡，約 20 分鐘後可當茶水飲用	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.可當茶水飲用。
調味料			
原稿	修改		

食譜名稱：中醫婦科調養料理		菜餚名稱：杜仲枸杞茶	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
杜仲 12 克 枸杞子 6 克	杜仲 12 公克 枸杞子 6 公克	1.與 1000cc 沸水沖悶約 30 分鐘即可當茶水飲用	1.把藥材略為洗淨後備用。 2.把藥材一起放入杯中，沖入 1000cc 的滾水，略燜 30 分鐘之後即成。 3.可當茶水飲用。
調味料			
原稿	修改		

食譜名稱：中醫婦科調養料理		菜餚名稱：麥冬養陰茶	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
麥門冬 9 克 山藥 3 克 薄荷 3 克	麥門冬 9 公克 山藥 3 公克 薄荷 3 公克	1.以 800cc 的沸水沖泡，約 20 分鐘後可當茶水飲用	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.可當茶水飲用。
調味料			
原稿	修改		

食譜名稱：中醫婦科調養料理		菜餚名稱：養氣除濕茶	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
荷葉 3 克 茯苓 9 克 山藥 9 克 黃耆 3 克	荷葉 3 公克 茯苓 9 公克 山藥 9 公克 黃耆 3 公克	1.以 800cc 熱水悶泡約 20 分鐘後當茶水飲用	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.可當茶水飲用。
調味料			
原稿	修改		

食譜名稱：中醫婦科調養料理		菜餚名稱：除濕清熱飲	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
蓮藕 15 克 茯苓 15 克	蓮藕 15 公克 茯苓 15 公克 水 1000 公克	1.加入 1000cc 水同煮，煮沸後轉文火悶煮約 20 分鐘，放涼後即可當茶水飲用	1.把藥材略為洗淨後備用。 2.把藥材一起放入杯中，沖入 1000cc 的滾水，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：中醫婦科調養料理		菜餚名稱：玫瑰去瘀飲	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
玫瑰花 10 克 紅棗 10 顆 山楂 5 克	玫瑰花 10 公克 紅棗 10 公克 山楂 5 公克 水 1000 公克	1.加入 1500cc 水以大火煮沸，轉文火悶煮約 20 分鐘，最後加入適量黑糖，放涼當茶飲用。	1.把藥材略為洗淨後備用。 2.把藥材一起放入杯中，沖入 1500cc 的滾水，略燜 20 分鐘之後即成。 3.加入適量黑糖，可當茶水飲用。
調味料			
原稿	修改		
黑糖 適量	黑糖 8 公克		

食譜名稱：中醫婦科調養料理		菜餚名稱：玫瑰陳皮解鬱茶	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
玫瑰花 6 克 陳皮 6 克	玫瑰花 6 公克 陳皮 6 公克 水 800 公克	1.兩味一同以沸水 800cc 沖泡，悶泡約 20 分鐘即可當水飲用。	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.可當茶水飲用。
調味料			
原稿	修改		

食譜名稱：中醫婦科調養料理		菜餚名稱：玉屏風飲	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
生黃耆 9 克 炒白朮 15 克 防風 9 克 紅棗 5 顆	水 800cc 生黃耆 9 公克 炒白朮 15 公克 防風 9 公克 紅棗 5 公克	1.藥材洗淨後，加入 800cc 的沸水浸泡約 20 分鐘即可飲用。	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。
調味料			
原稿	修改		

食譜名稱：中醫婦科調養料理		菜餚名稱：養血補氣飲	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
當歸 6 克 枸杞子 6 克 黃耆 3 克 紅棗 3 顆	當歸 6 公克 枸杞子 6 公克 黃耆 3 公克 紅棗 3 公克 水 800 公克	1.以 800cc 的沸水沖泡後，悶泡約 30 分鐘即可當茶水飲用。	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 30 分鐘之後即成。 3.可當茶水飲用。
調味料			
原稿	修改		

食譜名稱：中醫婦科調養料理		菜餚名稱：杜仲山藥補腎飲	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
杜仲 15 克 山藥 15 克	杜仲 15 公克 山藥 15 公克 水 1000 公克	1.藥材洗淨，加入 1000cc 的水以大火煮沸後轉文火悶煮約 20 分鐘即可飲用。	1.把藥材略為洗淨後備用。 2.把藥材一起放入杯中，沖入 1000cc 的滾水，略燜 20 分鐘之後即成。
調味料			
原稿	修改		

食譜名稱：中醫婦科調養料理		菜餚名稱：陳皮生薑止吐茶	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
陳皮 3 克 生薑 5 片 紫蘇梅 3 顆	陳皮 3 公克 生薑 10 公克 紫蘇梅 6 公克 水 500 公克	1.以 500cc 熱水沖泡約 20 分鐘後，以少量啜飲的方式飲用。	1.把藥材略為洗淨後備用。 2.把藥材與生薑、紫蘇梅一起放入杯中，沖入 500cc 的滾水，略燜 20 分鐘之後即成。 3.以少量啜飲的方式飲用。
調味料			
原稿	修改		

食譜名稱：中醫婦科調養料理		菜餚名稱：桂圓紅棗養身茶	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
桂圓 8 顆 紅棗 8 顆	桂圓 10 公克 紅棗 8 公克 水 600 公克	1.以 600cc 之沸水悶泡約 30 分鐘後，確認藥材已軟爛，即可飲用。可酌加少量黑糖調味。	1.把藥材略為洗淨後備用。 2.把藥材一起放入杯中，沖入 600cc 的滾水，略燜 30 分鐘之後即成。 3.確認藥材已軟爛，即可飲用。可酌加少量黑糖調味。
調味料			
原稿	修改		
黑糖適量	黑糖 5 公克		

食譜名稱：中醫婦科調養料理		菜餚名稱：二仙膠豆漿	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
二仙膠一塊(9-12 克) 豆漿 500cc	二仙膠 9-12 公克 豆漿 500cc	1.以 500cc 的熱水將二仙膠全部烱化後再以 1:1 的比例加入豆漿，即可飲用。對於需要補充鈣質的青少年或老年人都是很方便又營養的早餐首選。	1.以 500cc 的熱水將二仙膠全部烱化， 2.再以 1:1 的比例加入豆漿，即可飲用。 3.對於需要補充鈣質的青少年或老年人都是很方便又營養的早餐首選。
調味料			
原稿	修改		

食譜名稱：中醫婦科調養料理		菜餚名稱：百合蓮子銀耳湯	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
百合 50 克 蓮子 50 克 紅棗 10 顆 白木耳 25 克	百合 50 公克 蓮子 50 公克 紅棗 30 公克 白木耳 25 公克	1.將百合、蓮子、白木耳浸泡一晚備用。將百合蓮子加入水以大火煮滾後，轉至文火，再加入白木耳，燉煮至黏稠狀，再加入紅棗和適量冰糖，約燉煮 10 分鐘後即可飲用。	1.將百合、蓮子、白木耳浸泡一晚備用。 2.將百合蓮子加入水 500C.C 以大火煮滾後，轉至文火，再加入白木耳，燉煮至黏稠狀，再加入紅棗和適量冰糖，約燉煮 10 分鐘後即可飲用。
調味料			
原稿	修改		
冰糖適量	冰糖 80 公克		

食譜名稱：中醫婦科調養料理		菜餚名稱：四神排骨湯	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
蓮子 15 克 芡實 15 克 山藥 15 克 薏苡仁 15 克 豬小排 2 兩	蓮子 15 公克 芡實 15 公克 山藥 15 公克 薏苡仁 15 公克 豬小排 80 公克	1.先把蓮子芡實先浸泡一小時後，放入電鍋，加入約 1000cc 的水，外鍋兩碗水，先煮半小時，再將其他藥材與豬小排(川燙後)放入一同蒸煮半小時，至食材熟透即可。	1.先將蓮子芡實先浸泡一小時，放入電鍋中，加入 1000CC 的水，外鍋 300CC 的水，煨煮。 2.將豬小排川燙去血水備用 3.將豬小排及其他中藥材，加入煮好的做法 1 湯中，外鍋再加入 300CC 的水，燉煮至熟透，再用鹽巴調味即可。
調味料			
原稿	修改		
	鹽 25 公克		

食譜名稱：中醫婦科調養料理		菜餚名稱：黑木耳豬肉湯	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
黑木耳 30 克 紅棗 10 顆 豬肉 3 兩	黑木耳 30 公克 紅棗 30 公克 豬肉 120 公克 青江菜 80 公克 紅蘿蔔片 20 公克 薑 10 公克	1.將黑木耳和紅棗先以大火煮沸後文火燉至熟透，最後加入豬肉一同燉煮至肉熟，即可服用。	1.黑木耳用水泡開之後，切一口大小片狀，薑切片，豬肉切片備用。 2.1000C.C 的清水加入木耳及紅棗，小火燉煮至熟透，再加入豬肉片，煮至豬肉片熟，並撈除雜質。 3.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：中醫婦科調養料理		菜餚名稱：參耆烏骨雞湯	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
西洋參 6 克 黃耆 6 克 紅棗 10 顆 烏骨雞半隻	西洋參 30 公克 黃耆 30 公克 老薑片 40 公克 烏骨雞 1 隻	1.先川燙過後加入些許薑片與上述藥材同煮，約需燉煮一小時	1.將烏骨雞去除內臟洗淨，以沸水川燙去生備用。 2.將烏骨雞放入電鍋中，將其餘的藥材及老薑片一同放入鍋中，加入清水淹過食材為主，煮至 1 小時。 3.起鍋後，米酒及鹽調味即可。 (外鍋水 2 杯)
調味料			
原稿	修改		
	鹽及米酒適量		

食譜名稱：中醫婦科調養料理		菜餚名稱：當歸生薑羊肉湯	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
當歸 9 克 川芎 3 克 熟地黃 5 克 生薑片 些許 羊肉約二兩	當歸 9 公克 川芎 3 公克 熟地黃 5 公克 生薑片 20 公克 羊肉片 100 公克	1.先將藥材與薑片同煮約半小時，之後再將羊肉加入燉煮約 10 分鐘	1.先將藥材與薑片同煮 30 分，過濾取湯汁備用。 2.再將羊肉洗淨，切成片狀後汆燙斷生，備用 3.將羊肉放入電鍋與剛熬煮的藥湯中燉煮，外鍋放 2 杯水，待電鍋跳起，依個人口味加入鹽巴及米酒調味即可調味即可食用。
調味料			
原稿	修改		
	鹽及米酒適量		

食譜名稱：中醫婦科調養料理		菜餚名稱：四物香菇雞湯	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
當歸 9 克 川芎 3 克 土炒白芍 9 克 熟地黃 9 克 黨參 3 克 枸杞子 3 克 烏骨雞半隻 香菇數朵 生薑 3 片	當歸 9 公克 川芎 3 公克 土炒白芍 9 公克 熟地黃 9 公克 黨參 3 公克 枸杞子 3 公克 烏骨雞塊 300 公克 香菇 20 朵 生薑 5 公克	1.香菇數朵先泡水一晚，以熱水將雞肉川燙後備用，將藥材與薑片加入約 2000cc 的水以大火煮沸，之後轉文火，之後把雞肉與香菇倒入一同燉煮約 30 分鐘即可食用。	1. 香菇先泡水至軟備用。 2. 烏骨雞剝塊洗淨，川燙去生備用。 3. 藥材與薑片加入約 2000cc 的水以大火煮沸，之後轉小火，之後把雞肉與香菇倒入一同燉煮約 30 分鐘，並撈除雜質，再以鹽及米酒調味即可食用。
調味料			
原稿	修改		
	鹽及米酒適量		

食譜名稱：中醫婦科調養料理		菜餚名稱：山藥首烏排骨湯	
材料		製作流程	
原稿	修改	原定	修改
山藥 15 克 何首烏 15 克 排骨 2 兩	山藥 15 公克 何首烏 15 公克 排骨 100 公克 白胡椒粒 10 公克	1.先將排骨以沸水川燙後備用，將藥材加入 2000cc 左右的水先以大火煮沸後，轉文火，再加入排骨一同燉煮約 30 分鐘即可食用。	1.所有材料用清水洗淨後瀝乾，裝入紗布袋中。 1.先將排骨以沸水川燙去生備用。 2 加入 2000cc 清水放入其餘食材先以大火煮沸後，轉小火，再加入排骨一同燉煮 50 分鐘以鹽巴調味即可食用。
調味料			
原稿	修改		
	鹽適量		

食譜名稱：中醫婦科調養料理		菜餚名稱：二仙膠山藥雞湯	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
山藥 15 克 女貞子 15 克 二仙膠一塊(約 9-12 克) 雞 半隻 老薑數片	山藥 30 公克 女貞子 30 公克 二仙膠 18-24 公克 全雞 1 隻 老薑 60 公克	1.將雞肉快速川燙後備用，之後將山藥和女貞子加入水約 2000cc，先以大火煮沸之後，再以小火燉煮約 20 分鐘，最後加入二仙膠一塊攪拌使其烱化完全，即可食用。	1.將全雞肉洗淨川燙去生備用。 2.將老薑片、山藥和女貞子加入水約 4000cc，先以大火煮沸之後，再以小火燉煮約 20 分鐘，最後加入二仙膠一塊攪拌使其烱化完全，即可食用。
調味料			
原稿	修改		

食譜名稱中醫婦科調養料理		菜餚名稱：柴胡解鬱雞湯	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
白芍 5g 枳殼 5g 炙甘草 5g 川芎 3g 紅棗 5 顆 雞 半隻	白芍 5 公克 枳殼 5 公克 炙甘草 5 公克 川芎 3 公克 紅棗 5 公克 雞肉 300 公克 清水 2000c.c	1.先將藥材略為洗淨，裝入紗布帶(此步驟是避免藥渣零星散落湯中)備用。 2.雞肉汆燙去生備用。 3.先將藥材放入電鍋中，加入約 2000c.c 的水，外鍋放 2 杯水，燉煮至電鍋跳起。之後再將雞肉放入，外鍋 2 杯水，煮至雞肉熟透，最後些許放入米酒以及鹽巴調味即可食用。	1.先將藥材略為洗淨，裝入紗布帶(此步驟是避免藥渣零星散落湯中)備用。 2.雞肉剝成塊狀，放入滾水中汆燙去生備用。 3.先將藥材包放入內鍋中，加入約 2000c.c 的水，外鍋放 2 杯水，燉煮至電鍋跳起。 4.再將雞肉放入，外鍋 2 杯水，燉至雞肉熟透，最後放入適量米酒及鹽巴調味即可食用。
調味料			
原稿	修改		
米酒、鹽巴少許			

食譜名稱：中醫婦科調養料理		菜餚名稱：綠豆薏仁蓮子粥	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
綠豆 50 克 薏苡仁 100 克 蓮子 50 克	綠豆 50 公克 薏苡仁 100 公克 蓮子 50 公克	1.三樣食材先浸泡兩小時後，加入適量的水，以大火煮滾後，放入電鍋悶煮約一小時，最後加入糖調味，即可食用。	1.三樣食材全部洗淨浸泡兩小時備用。 2.浸泡完的食材，另以滾水鍋略為汆燙，再放入電鍋中以適量的清水熬煮，煮至粥熟爛，最後加入糖調味，即可食用。
調味料			
原稿	修改		
糖 適量	糖 3 公克		

食譜名稱：中醫婦科調養料理		菜餚名稱：抗敏蔥薑雞粥	
材料		製作流程	
原稿	修改	原定	修改
蔥白(切末)5 莖 生薑(切片) 10 克 紅棗 10 顆 帶骨雞肉 3 兩 米 100 克	蔥白(切末)15 公克 生薑(切片) 10 公克 紅棗 10 公克 帶骨雞肉 12 公克 米 100 克 水 200c.c	1.先以適量水將雞肉、生薑大火煮開，之後放入米與紅棗以慢火熬成粥狀，再加入蔥末稍加調味即可	1.食材全部洗淨，雞肉略為汆燙洗淨備用。 2.再放入電鍋中以適量的清水熬煮，煮至粥熟爛，最後加入蔥末及鹽巴糖調味，即可食用。
調味料			
原稿	修改		

二、二珍寶產品料理標準菜餚製備食譜：

食譜名稱：二珍寶 食譜		菜餚名稱：二珍寶海燕窩	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
二珍寶 半塊 海燕窩 50g 水 500ml	二珍寶 5 公克 海燕窩 50 公克 水 500c.c	1.海燕窩取 50 公克先泡水 1 個小時。 2.取二珍寶半塊(約 7-8 克)先將膠塊溶解成液狀，放入 500 cc 水煮滾溶化。 3.將二珍寶加入攪拌均勻。 4.最後再加入黑糖調味即可。 補充：先將膠塊溶解成液狀再加入、比較好攪拌均勻。 貼心建議：冬天可能海燕窩不好找的到，所以可以改成白木耳取代。	1.海燕窩取 50 公克先泡水 1 個小時。 2.取二珍寶 5 公克先將膠塊溶解成液狀，放入 500 c.c 水煮滾溶化。 3.將二珍寶加入攪拌均勻。 4.最後再加入黑糖調味即可。 補充：先將膠塊溶解成液狀再加入、比較好攪拌均勻。 貼心建議：冬天可能海燕窩不好找的到，所以可以改成白木耳取代。
調味料			
原稿	修改		
黑糖 少許			

食譜名稱：二珍寶 食譜		菜餚名稱：二珍寶拿鐵	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
二珍寶 1 塊 鮮奶 1000ml	鮮奶 600 公克 二珍寶 40 公克	1.建議先把二珍寶拿出來約五分鐘有點退冰融化。 2.首先外鍋裝熱水，內鍋倒一杯鮮奶，隔水加熱將二珍寶置入鮮奶並溶解，再以筷子攪拌，溶完後在倒回整罐鮮奶內，美味的二珍拿鐵就完成	1.建議先把二珍寶拿出來約五分鐘 有點退冰融化。 2.首先外鍋裝熱水，內鍋倒入 200 公克的鮮奶，隔水加熱將二珍寶置入鮮奶並溶解，再以筷子攪拌，溶完後在倒回整罐鮮奶內，美味的二珍拿鐵就完成
調味料			
原稿	修改		

食譜名稱：二珍寶 食譜		菜餚名稱：二珍寶牛奶糖	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
二珍寶 半塊 鮮奶油 200 g 鮮奶 100 ml 有鹽奶油 30 g	二珍寶 半塊 鮮奶油 200 公克 鮮奶 100 ml 有鹽奶油 30 公克	1.將平底鍋溫鍋，再將少許的砂糖平鋪鍋底，轉小火加熱砂糖。 2.等鍋底的砂糖開始變色的時候再將剩下的砂糖分次加入。 3.準備另一個鍋子，將鮮奶油、鮮奶、有鹽奶油混合加熱，不需煮滾，只要煮到奶油融化即可。 4.步驟二煮至稠狀後，再將步驟三中煮好的牛奶液加入步驟二的糖漿中均勻攪拌。 5.準備一碗冰水，取些許的糖漿滴入，如果已經成型就可以加入二珍寶均勻攪拌了。 6.將煮好的糖漿倒入模具中(模具要抹上奶油避免沾黏)放涼成型即可	1.將平底鍋平均抹上些許奶油，再倒入白砂糖，開始煮融到稠狀備用。 2.另準備一個鍋子，放入奶油融化，即可轉小火加入鮮奶及鮮奶油，小火慢煮拌均即可。 3.再將步驟 2 牛奶液沖進步驟 1 糖漿裡，拌均即可。 4.再將二珍寶塊加入牛奶糖液裡拌均即可，倒入到模具中(模具要抹上奶油避免沾黏)放涼成型即可。 5.成品完成後，再以薑糖醬汁畫盤及新鮮蔓越莓粒裝飾擺盤即可。
調味料			
原稿	修改		
白砂糖 100 g	白砂糖 50 公克 焦糖醬汁 30 公克 新鮮蔓越莓粒 20 公克		

食譜名稱：二珍寶 食譜		菜餚名稱：二珍寶奶酪	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
二珍寶 1 塊 鮮奶 500cc 吉利丁片 5-6 片 動物鮮奶油 500cc 砂糖 100 公克	二珍寶 1 塊 鮮奶 440cc 吉利丁片 2 片 動物鮮奶油 180cc 砂糖 20 公克	1.將鮮奶與鮮奶油各為 500CC(共 1000CC)。 2. 5-6 片吉利丁片直接泡水，直到變軟即可。 3.砂糖準備 100 公克(依個人喜好調整)。 4.準備食材：吉利丁片泡製水中，常溫的飲水即可。鮮奶 500CC+鮮奶油 500CC+砂糖約 100 公克混合一起後，小火加熱，直到砂糖溶解即可。 5.二珍寶塊約半塊或一塊，依個人口味調整，為求綿密感不建議加水來溶解二珍寶，可直接用濾紙包膠塊，小火加熱慢慢溶解。二珍寶溶解後，再加入砂糖至溶解，且整個過程不能過熱，會影響成形的軟硬度。接下來就可以直接到入容器，放置冰箱 2-3 小時。	1.先將吉利丁片，分別一片片的泡水軟化備用。 2.將糖、牛奶先煮至溶化完全，再加入鮮奶油拌均溶解即可。 3.將泡好的吉利丁片擠乾，放入鋼盆裡，上面放置過濾網，將步驟 2 的奶酪液沖下拌均。 4.分成二等分，一等分加入二珍寶拌均〈以溫溫的為最佳〉，另一等分不用。 5.取一模型先倒入白色奶酪液移至冰箱中略為凝固後，再放入褐色奶酪液，依序做法重複第二遍。 6.將成品送至冷藏，1-2 小時之後，外表凝固扣出盤子中。 7.以黑糖與清水煮好的醬汁及新鮮蔓越莓粒裝飾擺盤即可。
調味料			
原稿	修改		
砂糖 100 公克	砂糖 100 公克 清水 50 公克 黑糖 20 公克 新鮮蔓越莓粒 10 公克		

食譜名稱：二珍寶 食譜		菜餚名稱：二珍綠豆仁西米露	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
二珍寶 1 塊 綠豆仁 200 公克 椰奶 200 公克 煉乳 1/3 西谷米 150 公克 水 約 1500cc	煉乳 80 公克 清水 1500cc	1.綠豆:先炒綠豆,綠豆燙手時,分兩次倒小杯水,讓綠豆吃水,再倒水煮開,轉小火燜煮 20~30 分鐘,綠豆湯+椰奶+煉乳+糖,放常溫. 2.西谷米:西谷米先泡冷水,另外煮開水放西谷米變透明,大約 10 分,西谷米倒入濾網泡冷水中. 3.把西谷米倒入綠豆湯裏完成.	1. 綠豆泡水,再倒入清水 1500ml 煮開,轉小火燜煮 20~30 分鐘,成綠豆湯加入二珍寶、椰奶、煉乳、紅糖,拌均放置常溫備用。 2.將西谷米倒入沸水當中，轉至中火慢煮至中心點變透明即可，撈起泡至冷水。 3. 把西谷米倒入綠豆湯裏完成.
調味料			
原稿	修改		
紅糖 適量			

食譜名稱：二珍寶 食譜		菜餚名稱：二珍寶湯圓	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
小湯圓 3 盒 紅豆 2 包 二珍寶 1 塊	小湯圓 3 盒 紅豆 50 公克 二珍寶 1 塊 清水 800ml	1.將水倒入鍋中煮開，放入紅白小湯圓以大火煮開後再以中火煮約 2~3 分鐘，熟透後撈出。 2.將作法 1 煮熟的紅白小湯圓放入大碗，加入細砂糖拌勻即可。 3.將二珍寶塊狀直接丟入湯圓攪拌直到溶解。 4.注意事項：過程須一直攪拌，避免黏鍋或二珍寶未融解。	1.將紅豆泡至一晚水，再用電鍋蒸透備用。 2.將細砂糖，以小火煮至焦糖，香氣出來時，加入約 800ml 清水，確實將焦糖溶解，將小湯圓及紅豆放入。 3.如湯圓浮起，即可都入二珍寶塊，拌均融解即可。
調味料			
原稿	修改		
細砂糖	細砂糖 100 公克		

食譜名稱：二珍寶 食譜		菜餚名稱：二珍寶牛肉乾拌麵	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
二珍寶 1 塊 關廟麵 1 人份 秀珍菇 數朵 香菇 數朵 蔥 少許 牛肉 適量 蝦米 適量 蔥 少許	二珍寶 30 公克 手工麵 60 公克 牛肉片 30 公克 豆干 10 公克 秀珍菇 5 公克 蔥 10 公克 蝦米 2 公克 香菇 5 公克	1.先二珍寶加熱水溶解備用。 2.麵條煮熟後備用。 3.先將肉炒熟，放入香菇、蝦米及蔥爆香。 4.將 2、3 加在一起，再將 1 倒進去麵裡攪拌完成。 貼心建議： 醫師建議、牛肉可替換成雞肉片或豬肉片。	1.先二珍寶加熱水溶解，麵條煮熟後備用。 2.將副材料切丁，蝦米切碎，豆干切丁，牛肉切片備用即可。 3.起少許熱油鍋爆香辛香料加入調味料和二珍寶炒香後加入牛肉及副材料煮滾後芎薄欠。 4.二珍寶牛肉與麵條拌均即可。
調味料			
原稿	修改		
	醬油 20 公克 糖 15 公克 米酒 30 公克 熱水 300 公克 香油 10 公克 白胡椒 3 公克 太白粉水 10 公克		

食譜名稱：二珍寶 食譜		菜餚名稱：二珍寶油飯	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
二珍寶 魷魚乾 薑 蒜 醬油 糖 香菇 洋蔥 油蔥酥 香腸 白胡椒 豆乾	二珍寶液 40 公克 長糯米 100 公克 辛香料: 嫩薑 10 公克 蒜仁 10 公克 副材料: 香菇丁 15 公克 洋蔥丁 10 公克 油蔥酥 10 公克 五花肉丁 30 公克	1.乾香泡發切丁，洋蔥切丁，二珍寶熱水溶解，香腸切丁，豆乾切丁，薑切片，蒜切碎 均備用。 2.八杯白米(或糯米)洗淨備用。 3.熱鍋，倒入沙拉油及少許麻油，待油熱後依序加入香腸丁、薑、蒜、洋蔥丁、香菇丁拌炒，炒出香味後，再加入豆乾、魷魚乾一起翻炒，再加入少許醬油，及二砂糖調味翻炒。最後再加入二珍寶液，轉小火悶煮約 10 分鐘，中間可視情況加入少許水，將料撈起，湯汁備用。 4.米飯八杯約用九杯水蒸，用炒湯料的湯汁算米杯的杯數，不足的杯數以飲用水補足，最後飯的上面鋪上炒料，撒上一點洋蔥酥，靜置 15 分鐘，待米飯吸收湯汁，倒入一點香油，放入電鍋蒸熟。 5.待電鍋跳起，悶 10 分鐘後掀鍋，均勻將飯拌勻，試一下鹹度，可加少許塩調味，最後撒上適當的胡椒粉及香菜即可。	1.將糯米泡水後蒸熟，薑、蒜切末，切小丁備用。 2.起熱鍋倒入沙拉油，待油熱後依序爆香辛香料後，再加入調味料及二珍寶液炒香後，再加入副材料炒香，可視情況加入少許水，煨煮入味後起鍋備用。 3.將煮熟糯米和醬汁拌均即可。
調味料			
原稿	修改		
	醬油 60 公克 糖 20 公克 米酒 20 公克 香油 5 公克 白胡椒 2 公克		

食譜名稱：二珍寶 食譜		菜餚名稱：二珍寶蒸蛋	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
二珍寶 1 塊 雞蛋 4 顆 蔥花 少許 蛤蜊 適量 香菇 適量 高湯 約 170cc	二珍寶 30 公克 雞蛋 240 公克 蔥花 10 公克 蛤蜊肉 10 公克 香菇 10 公克	1.將蛤蜊浸泡吐沙、香菇泡水。 2. 蛤蜊蒸熟：水開了把蛤蜊倒下去，看到開口的蛤蜊迅速把它撈出來。 3.高湯(一米杯)加二珍寶(一塊)放入電鍋，外鍋加一杯水~~即是二珍寶高湯。 4.將 4 顆全蛋打勻過篩。 5.將蛋液及二珍寶高湯攪拌均勻再過篩一次。 6.準備容器放入蛤蜊及香菇，再倒入二珍高湯。 7.放入電鍋，鍋蓋不要全蓋住，可放一支筷子留縫隙，外鍋加 1.5 杯水。 8.蒸好後灑上一些蔥花即可。	1.將蛤蜊浸泡吐沙蒸熟取肉、香菇切絲、蔥切蔥花。 2.二珍寶加高湯溶解備用，將雞蛋打散過篩後將蛋液及二珍寶高湯攪拌均勻再過篩一次。 3.準備容器放入蛤蜊及香菇，再倒入二珍寶蛋汁。 4.放入電鍋，鍋蓋不要全蓋住，可放一支筷子留縫隙，外鍋加 1.5 杯水。 5.蒸好後灑上一些蔥花即可。
調味料			
原稿	修改		
	高湯 600 公克 鹽 5 公克		

食譜名稱：二珍寶 食譜		菜餚名稱：二珍寶三杯雞	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
大雞腿肉(剝塊) 1 塊 九層塔 適量 蒜頭 6 瓣 薑片 10 片 辣椒 1 支	二珍寶 30 公克 雞腿肉 300 公克 九層塔 5 公克 蒜頭 5 公克 薑片 10 公克 辣椒 5 公克	1.雞腿肉川燙去血水，撈起加入醬油，糖，香油醃製備用。 2.熱鍋倒入麻油再放蒜頭，薑片，辣椒爆香。 3.倒入醃過的雞腿肉少許醬油，糖，米酒調味一起炒香。 4.加入適量的二珍寶液悶熟。 5.待湯汁收乾放入九層塔拌炒數下即完成。	1.雞腿肉剝塊後，川燙去血水，撈起加入醬油，糖，香油醃製備用，辣椒切片，二珍寶加熱水溶解備用。 2.起少許熱油鍋倒入麻油再放薑片煸香後放入辣椒爆香。 3.倒入醃過的雞腿肉、醬油、糖、米酒調味一起炒香，加入適量的二珍寶液燜炒至熟。 4.待湯汁收乾放入九層塔拌炒即可完成。
調味料			
原稿	修改		
麻油 2 匙 米酒 2 匙 醬油 2 匙 糖 少許 二珍寶 1 塊以少許水溶成汁液	麻油 30 公克 米酒 30 公克 醬油 30 公克 糖 10 公克		

食譜名稱：二珍寶 食譜		菜餚名稱：二珍寶銀芽菜	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
黃豆芽半斤 二珍寶半塊 辣椒絲 蔥末少許 300cc 熱水	主材料: 二珍寶 30 公克 黃豆芽 100 公克 副材料: 紅蘿蔔 20 公克 青椒 20 公克 黃甜椒 20 公克 紅甜椒 20 公克	1.二珍寶先加入 300cc 熱水溶解備用。 2.豆芽菜洗淨，放入滾水中並加少許的鹽，川燙至熟後撈起瀝乾。 3.將做法 1.的二珍寶液淋上黃豆芽與香油拌勻即可。 4.依個人喜好自行加入少許的辣椒絲與蔥末。	1.二珍寶先加入 300cc 熱水溶解備用，豆芽菜洗淨，副材料切絲狀備用。 2.起熱水鍋將豆芽菜和副材料燙熟後備用，將二珍寶與豆芽菜、副材料和調味料拌均即可。
調味料			
原稿	修改		
香油 1 大匙 鹽少許	香油 10 公克 鹽 5 公克 糖 5 公克 味精 5 公克 熱水 300 公克		

食譜名稱：二珍寶 食譜		菜餚名稱：二珍寶涼拌菜	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
二珍寶 1 塊 青木瓜 1 顆 蒜泥 少許 花生 適量 長豆 適量 小蕃茄 適量 辣椒 1 根 泰式沙拉醬 1 匙 蝦米 少許、 香菜 適量	二珍寶 30 克 主材料: 青木瓜 100 克 小蕃茄 30 克 辣椒 10 克 副材料: 花生 20 克 蝦米 10 克 香菜 5 克 蒜頭 5 克	1. 首先將青木瓜刨成絲，再來將青木瓜絲搗到呈現半透明，這樣做是為了讓醬汁可以進入木瓜絲。 2. 二珍寶先加入 300 cc 熱水溶解備用。 3. 魚露、檸檬汁、泰式沙拉醬，比例 2:2:1 配製好，再放入少許蒜、辣椒及糖。(小秘方：蒜頭可以去除魚露腥味) 4. 將調好的 3 調味醬汁加上 2 二珍寶液，倒入的青木瓜絲中攪拌均勻，再放入少許蒜泥、薑泥。 5. 放入長豆與蕃茄略加攪拌。 6. 灑上花生粉及香菜即可食用。	1. 首先將青木瓜刨成絲，再來將青木瓜絲搗到呈現半透明，二珍寶先加入熱水溶解備用。 2. 小番茄切月牙狀，辣椒切絲，花生搗碎，蒜頭和蝦米切碎，香菜切段。 3. 將調味料比例 2:2:2:1 調製好，再放辣椒和蒜頭加入二珍寶液和青木瓜拌均，再放入蕃茄攪拌備用。 6. 灑上花生粉及香菜即可。
調味料			
原稿	修改		
魚露 2 匙 檸檬原汁 2 匙 砂糖 少許	魚露 20 公克 檸檬原汁 20 公克 砂糖 20 公克 泰式甜雞醬 10 公克		

食譜名稱：二珍寶 食譜		菜餚名稱：二珍寶醉雞	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
二珍寶半塊 土雞腿 2 支 熱水 300cc	二珍寶 30 公克 土雞腿 400 公克 枸杞 5 公克 人蔘鬚 3 公克	1. 二珍寶先加入 300cc 熱水溶解備用。 2. 取蒸鍋，土雞腿切塊後，放入鍋中以中火蒸約 30 分鐘取出備用。 3. 取一大碗，將做法 1. 的雞腿塊放入，倒入米酒、二珍寶液與鹽醃漬約一晚即可食用。	1. 二珍寶先加入熱水溶解後加入枸杞泡發備用。 2. 土雞腿去骨後捲起，起蒸鍋蒸 15 分鐘後取出抹上鹽巴備用。 3. 將紹興酒與二珍寶高湯煮滾後與雞捲浸泡放入冰箱冰至一晚取出後切片即可。
調味料			
原稿	修改		
米酒 50 公克 鹽少許	紹興酒 50 公克 鹽 5 公克 熱水 600 公克		

食譜名稱：二珍寶 食譜		菜餚名稱：二珍羊肉湯	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
羊肉 250 克 薑 1 小塊 蔥 1 支 二珍寶 1 塊 灸黃耆 5 錢 熟地 5 錢 淫羊藿 2 錢 益智仁 1 錢 枸杞 5 錢 巴戟天 2 錢 肉蓯蓉 3 錢 菟絲子 3 錢	羊肉片 250 克 薑 20 公克 蔥 1 支 二珍寶 1 塊 灸黃耆 40 公克 熟地 20 公克 淫羊藿 8 公克 益智仁 4 公克 枸杞 20 公克 巴戟天 8 公克 肉蓯蓉 12 公克 菟絲子 12 公克	1.中藥材加 5 碗水煎成 2 碗藥汁，去渣，留下藥汁備用；蔥切斷，薑拍鬆。 2.羊肉切塊，加入藥汁及其他藥材，放入電鍋內燉煮，起鍋前加入調味療即可。	1.將所有中藥材放入鍋中，加入清水至 5 分滿，熬煮至 2 分滿位置，撈藥渣留藥湯。 2.羊肉切片、蔥切段、將拍鬆放入鍋中，倒入藥湯以電鍋煮至 30 分，起鍋鹽胡椒粉調味即可。
調味料			
原稿	修改		
鹽、雞粉、胡椒粉 適量	鹽、胡椒粉 適量		

食譜名稱：二珍寶 食譜		菜餚名稱：二珍寶精力湯	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
二珍寶 2 塊 蜆仔 1 斤 薑絲少許	蜆仔 600 公克 薑絲 20 公克	1.二珍寶和薑絲先入鍋煮至二珍寶溶化。 2.加入蜆仔開始稍微調味即可。	1.二珍寶和薑絲先入鍋煮至二珍寶溶化。 2.加入蜆仔，待張開即可鹽及米酒調味即可。
調味料			
原稿	修改		
	鹽及米酒適量		

食譜名稱：二珍寶 食譜		菜餚名稱：二珍寶美顏湯	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
二珍寶 2 塊 排骨半斤 馬鈴薯 1 粒 紅蘿蔔 1 根 番茄 1 粒 洋蔥半粒 薑片少許	二珍寶 2 塊 排骨 300 公克 馬鈴薯 80 公克 蘋果 30 公克 紅蘿蔔 60 公克 番茄 30 公克 洋蔥 20 公克 薑片 10 克	1. 馬鈴薯、紅蘿蔔洗淨去皮與番茄切成塊狀，洋蔥切成絲備用。 2. 排骨放入滾水川燙，去血水後撈出備用。 3. 備半鍋水加熱，先放入紅蘿蔔再陸續放入排骨、馬鈴薯、番茄及洋蔥，以大火快燉。 4. 滾後轉中火加入薑片與二珍寶二塊，慢燉 25 分鐘。 5. 依個人喜好，加鹽調味即可食用。可加入秋葵、蘋果、胡蘿蔔等水煮蔬菜擺飾增添口感與視覺。	1. 馬鈴薯、紅蘿蔔洗淨去皮與番茄切成塊狀，洋蔥切成絲備用。 2. 排骨川燙，去血水後撈出備用。 3. 取 5 分滿水，放入紅蘿蔔、排骨、馬鈴薯、番茄及洋蔥，以大火快燉。 4. 沸騰後，加入薑片及二珍寶，轉中火慢燉 25 分，最後加入適當鹽即可。 備註： 可加入秋葵、蘋果、胡蘿蔔等水煮蔬菜擺飾增添口感與視覺。
調味料			
原稿	修改		
鹽少許			

食譜名稱：二珍寶 食譜		菜餚名稱：二珍寶鮮雞湯	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
二珍寶 1 塊 雞肉 600 公克 香菇 少許 薑片 6 片	二珍寶 1 塊 雞肉 600 公克 香菇 10 朵〈小〉 薑片 20 公克	1. 雞肉先川燙後備用。 2. 10 人份電鍋大約 5 分滿的水再加入所有材料一起燉煮即可。 補充： (1) 雞肉一定要川燙乾淨，避免有腥味。 (2) 二珍寶不用先溶解，直接放入鍋中即可。	1. 雞肉先川燙，一定要川燙乾淨，避免有腥味，備用。 2. 二珍寶不用先溶解，直接放入鍋中 3. 10 人份電鍋大約 5 分滿的水再加入所有材料一起燉煮即可。
調味料			
原稿	修改		

食譜名稱：二珍寶 食譜		菜餚名稱：二珍寶雞肉養生粥	
材料		製作流程	
原稿	修改	原稿	修改
二珍寶 1 塊 薑 1 小塊 青蔥 1 支 紅蔥頭 2 兩 蝦米 2 兩 雞腿肉 1 支雞腿 紅棗 3 顆 枸杞 一小把 香菇 4 朵 生米：水 1:8	二珍寶 10 公克 薑 8 公克 青蔥 10 公克 紅蔥頭 8 公克 蝦米 8 公克 雞腿肉 1 支雞腿 紅棗 3 顆 枸杞 8 公克 香菇 4 朵 生米：水 1:8	<ol style="list-style-type: none"> 1.先把香菇、紅蔥頭切片，薑切成絲，蔥切成段，雞腿肉可先醃醬油+胡椒粉備用。 2.用沙拉油將紅蔥頭/蝦米爆香後，加入香菇拌炒一下。 3.再加入醃製的雞腿肉一同拌炒至雞腿半熟。 4.直接倒入 8 杯水+1 杯生米。(可依人數，比例加乘) 5.水滾後，轉小火，蓋上鍋蓋熬煮約 20 分鐘，可先試試味道及米有無熟透。再加入二珍寶 1 塊(二珍寶依個人保養吃法，可加減量)，枸杞少許，紅棗 3~5 顆。(紅棗可壓扁較入味)再拌炒 1~2 分鐘。 6.最後熄火時，加入蔥段、薑絲、調味完成。(因本身雞肉就有先用醬油醃過，在加上雞肉熬煮後的湯頭，會有自然的鮮甜味，可依個人口感再調味) 	<ol style="list-style-type: none"> 1.先把香菇、紅蔥頭切片，薑切成絲，蔥切成段，雞腿肉去骨切丁可先醃醬油和胡椒粉備用。 2.用沙拉油將紅蔥頭/蝦米爆香後，加入香菇拌炒一下。 3.再加入醃製的雞腿肉一同拌炒至雞腿半熟。 4.直接倒入 8 杯水加 1 杯生米。(可依人數，比例加乘) 5.水滾後，轉小火，蓋上鍋蓋熬煮約 20 分鐘，可先試試味道及米有無熟透。再加入二珍寶 1 塊(二珍寶依個人保養吃法，可加減量)，枸杞少許，紅棗 3~5 顆。(紅棗可壓扁較入味)再拌炒 1~2 分鐘。 6.最後熄火時，加入蔥段、薑絲、調味完成。(因本身雞肉就有先用醬油醃過，在加上雞肉熬煮後的湯頭，會有自然的鮮甜味，可依個人口感再調味)
調味料			
原稿	修改		

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：利尚仁主任與業者討論之情形



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：老師帶領學生操作之情形(一)



說明：老師帶領學生操作之情形(二)

活 動 照 片



說明：102 年 03 月 16 日上課之情形



說明：菜餚拍攝之產品

好書推薦 解決婦科的惱人問題，即日起預購中

2015-07-21

【好書推薦】即日起預購中

如何真正從裡美到外，先把裡調養好整個人便有好氣色，讓穎欣醫師告訴我們生活中是什麼小秘訣還有該注意的事，才可以解決婦科煩惱，然後這樣一直美下去。



搞定

惱人的婦科問題

氣色好美到老

女性的保養不是只在臉蛋與身材，而是體內的子宮。子宮是女性的第二個心臟，想要由內而外的展現好氣色、每個月都順暢、搞定99%惱人的「女人病」，就要隨著小紅週期做調養。

林穎欣醫師 新書發表會

10月6日 PM 07:30-08:30 明華馬光中醫診所 會議室 **婦科講座**

- 已購書讀者當天持邀請卡參與活動可兌換養生茶包
- 現場QA時間有神秘好禮、抽答送哦！

明華馬光中醫診所 | 高雄市左營區明華一路192號 TEL: 07-5506558

 馬光健康管理書院

本書食譜製作感謝美和科技大學餐旅管理系多位師生協助，感謝名單如下：

副教授兼副校長翁順祥、助理教授兼主任利尚仁、助理教授兼副主任黃宏隆、助理教授張耀中、講師林文麒以及中西餐飲校隊選手們。



編號 /001	姓名	葉子魁	搭配學弟妹	林南海
經歷	1. Easy Pizza 義利廚房 - 廚房助手 2. 晶滿麗宴會館 - 廚房助手 3. 103 學年餐旅系系學會餐務組組長			
個人獲獎榮譽事蹟	1. 2014 榮獲教育部學海築夢前往日本精進廚藝之旅學生代表 2. 2013 高雄內門宋江陣便當料理競賽 - 金牌獎 3. 2011 第三屆富味鄉芝麻料理廚藝競賽學生組 - 冠軍			



編號 /001	姓名	廖國泰	搭配學弟妹	王俊勝
經歷	1. 晶滿麗宴會館 - 廚房助手 2. 高雄麗尊酒店 - 廚房助手 3. 高雄福容大飯店 - 自助餐助廚			
個人獲獎榮譽事蹟	1. 2013 高雄內門宋江陣便當料理競賽 - 金牌獎 2. 2013 屏東黑鮪魚文化觀光季創意料理競賽 - 第二名 3. 2012 第一屆可果美盃全國料理大賽 - 佳作			



編號 /003	姓名	簡資恩	搭配學弟妹	黃仲穎
經歷	<ol style="list-style-type: none"> 1. 墾丁福華大飯店 - 廚房助手 2. 高雄翰品酒店 - 廚房助手 3. 大吉昌美食外燴 - 廚房助手 			
個人獲獎榮譽事蹟	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2013 年鱸鰻王料理廚藝競賽 - 佳作 2. 2013 年中華美食擂台賽 - 特優獎 3. 2011 年 E 世代鵝肉創意料理 - 學生團體組 - 冠軍 			



編號 /004	姓名	施千雯	搭配學弟妹	涂惠雯
經歷	<ol style="list-style-type: none"> 1. 高雄異國義大利美食坊 - 內場廚師 2. 大吉昌美食外燴 - 內場廚師 3. 協助中天電視台採訪拍攝 			
個人獲獎榮譽事蹟	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2013 年鱸鰻王料理廚藝競賽 - 佳作 2. 2013 年中華美食擂台賽 - 特優獎 3. 2011 年 E 世代鵝肉創意料理 - 學生團體組冠軍 			



編號 /005	姓名	李佳壕	搭配學弟妹	余芊余
經歷	<ol style="list-style-type: none"> 1. 晶滿麗宴會館 - 廚房助手 2. 高雄麗尊酒店 - 廚房助手 3. 大吉昌美食外燴 - 廚房助手 			
個人獲獎榮譽事蹟	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2015 第 45 屆全國技能競賽南區分區中餐烹飪第五名 2. 2014 六協盃亞洲青年廚師刀工藝術大賽 - 大專中式刀工組佳作 3. 2014 第四屆金蘭盃 - 就醬做料理競賽 - 佳作 			



中英文參考文獻

一、中文部分：

1. 中華民國中醫婦科醫學會，2011。婦科常見疾病之保健與養生。中醫婦科醫學雜誌，15 期，P65-68。
2. 呂鴻基、張永賢、林宜信(2007)。傳統醫學與現代醫學在婦科疾病與保健對話。台北：行政院衛生署中醫藥委員會。
3. 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。
4. 林穎欣(2015)。搞定惱人的婦科問題，氣色好美到老。新北市：晶冠。
5. 郭岳峰、譚淵之(2014)。婦科病：中醫治療與生活調養。香港：萬里機構。

二、網路部分：

1. 中醫世家(2012)。中醫婦科學。擷取自 <http://www.zysj.com.cn/lilunshuji/fukexue/>
2. 美和科技大學(2009)。校園簡介。擷取自 <http://www.meiho.edu.tw/files/11-1000-106.php>
3. 神農氏資訊站(2009)。中醫婦科病理特點。擷取自 http://www.shen-nong.com/chi/exam/specialties_womentcm_pathologi_13
4. 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>
5. 華人健康網(2016)。中醫婦科。擷取自 <https://www.top1health.com/Category/259>