

清燉素肉壽麵

【材料】

黨蔘 1 兩

當歸【全歸 2 片】

麥門冬 1 兩

陳皮半兩

枸杞子半兩

生薑【薑母】1 塊

麵線一大束

素肉半斤

米酒一小杯

【做法】

- 1.素肉洗淨，用熱水燙洗，待用。
- 2.當歸切細和浸潤、枸杞子，加入 1 杯半酒。
- 3.燉鍋中分別將素肉、黨蔘及（2）之材料，陳皮加入鍋中；生薑洗淨連皮、切片一併加入，加水蓋滿為度，放入電鍋中，外鍋加水一杯，煮至開關跳起放入悶燒鍋中保溫。
- 4.寬水煮沸，燙煮麵線。放入大碗中，加入（3）之湯汁，即為血氣雙補之麵線。

【說明】

黨蔘，補氣，雖沒有人參之補氣作用強，保護補脾，補中益氣，具有強壯及健胃作用。
黨蔘：味甘，性微溫。

同時在家兔之實驗上，會增加紅血球及血色素以及造血功能，適合貧血者之選用材料，另外大補元氣之人蔘對血缺者因為刺激中樞神經造成血壓上升不宜實用，而黨蔘，由藥理作用尚證實載動物實驗尚可擴張末梢血管，抑制副腎皮質而血壓下降。

陳皮之表皮油脂具有芳香，然由於長久放置，其刺激作用已減少，具有理氣健脾，燥濕化痰作用。

現代藥理學證實具有健胃，整腸，抗菌及強化微血管之彈性，防止血管出血，配合補血及香氣之當歸，更相得益彰，因夏日口乾舌燥，配合了滋陰生津之麥門冬及增加胃液分泌，改善脹膩之生薑，燉出一鍋香氣四溢，血氣雙補之夏日補品，配合麵線，是一道血氣雙補之養生長壽的料理。

滋補氣血桂棗點心

【材料】

桂圓十粒

大棗十粒

蜂蜜二十克

西洋參粉三克

【做法】

桂圓去殼，大棗洗淨用刀撥開去核，放入小碗中。

西洋參粉取三克平均散於其上，上澆蜂蜜用蓋蓋密閉後，放入電鍋中，外鍋加 1/2 杯水，蒸至開關跳起。

放冷即可取出桂圓和大棗早晚各吃二粒。餘下之汁沖茶飲用。

【說明】

益脾胃，補心血。特別是對貧血引起之食慾不振，心悸怔忡等症之改善。桂圓肉性溫，味甘，有補益心脾，養血安神之效，西洋參性涼而補，能緩和桂圓肉之溫性，而達大補氣血，補而不熱。大棗和桂圓肉均屬甘性，多食易造成胃脹因此每天最多以吃六～八粒為宜不宜多食。