

【健胃補血八寶飯】

材料：

薏仁 10 克、白扁豆 10 克、蓮子 10 克、桂圓 20 粒、核桃 10 克、紅棗 8~12 粒、山藥（新鮮）4 兩、糯米一杯及適量之冰糖。

作法：

- 1、薏仁、白扁豆、蓮子洗淨，浸泡於一杯清水中備用。
- 2、核桃洗淨，放入鍋中炒至乾後，再炒熟至香。
- 3、糯米洗淨放置待用
- 4、山藥削去外皮，切成小丁，略泡於鹽水中撈起待用。
- 5、桂圓去核取肉，紅棗洗淨去核。
- 6、糯米加薏仁、白扁豆、蓮子、山藥丁、桂圓肉、紅棗及適量的冰糖一併拌勻後，放入不鏽鋼鍋盤中或電鍋中，加入適量之水，蒸熟後，撒上炒香之核桃，放冷即可切片食用。

◎說明

薏仁，利水滲濕，近年來藥理研究發現具有清熱、排膿、健脾止瀉、鎮痛及預防癌細胞增長之作用。山藥，補脾胃、益肺腎，大量使用山藥則補脾，增加免疫、調整作用加強，可止下痢，幫助消化，薏仁亦兼具健脾止瀉，但山藥之作用較強。蓮子，清心益腎，補益脾胃止瀉，為一收斂行之強壯藥。三者配合有相得益彰之健脾止瀉。

新鮮山藥含之黏液質為醣蛋白，更能提升免疫。糯米之補中益氣對免疫增強有相輔相成。白扁豆，消暑化濕，和中健脾，對上腹絞痛、下痢之暑濕最適宜，生品是有名的芳香化濕，可改善下痢，但若習慣性之下痢，則宜炒後再用。胃腸功能健全，再配佐以補氣養血之胡桃肉（核桃），清心安神、補脾養血之桂圓肉及補脾胃之大棗，此道健胃補血之八寶飯可說是老少咸宜。

【補血大棗飯】

材料：

大棗 12 粒、蓬萊米 3 杯。炒香之黑芝麻（適量）及海苔片。

作法：

- 1、大棗洗淨，用刀縱切，取去核，用手壓緊待用。
- 2、米洗淨後，以一般電鍋之煮飯方式，加入適當之清水，再將已去核（1）之紅棗放入鍋中，外鍋加三格水，按下開關，煮至開關跳起，即可聞到香醇之大棗味，而且整鍋米飯看來色澤十分美麗。
- 3、食用時除吃棗和米飯外，尚可撒上適量已炒香之黑芝麻。加味之海苔片則可包著飯一

塊兒吃，味道更香，營養更豐富。

◎說明：

1、大棗在中國本草書中列為上品。因其具有補脾胃、調氣血、營養安神、味甘、性溫，主要含有蛋白質、脂肪、鈣、磷、鐵等有效成分外，亦含多醣類之黏液質具有調節免疫作用，其他尚含有，貝他胡蘿蔔素及維他命 C 等，因此對胃虛食慾不佳、消化不良、氣血不足及病後體虛者，為最佳之恢復體力的補虛食膳。

2、中藥使用之大棗乃指紅棗。而黑棗同樣具有養血補中作用，亦可使用。

3、黑芝麻含有豐富的蛋白質（16.3 克/100 克）、脂質（52.9 克/100 克）、鈣質（1.24 克/100 克）、鐵（13 毫克/100 克），而海苔中亦含有豐富之鐵質，本食膳，對素食者提供豐富蛋白質及補血之鐵質食物。

* 依據現代藥理學研究報告大棗有調整胃腸機能及鎮痙之作用。然而對於齟齬疼痛，腹部膨滿感、便秘者不宜食用。