

健康養生
風味獨特**肉骨茶湯**

肉骨茶包是由多種藥材，如：當歸、熟地、川芎、黃耆等組成。各種肉骨茶包配方，因添加不同香料，風味大大不同。

食材

排骨1.2Kg、肉骨茶藥包(依排骨用量詢問中藥房應買藥材量)、清雞湯3L、帶皮蒜頭10瓣、枸杞、新鮮香菜適量。
調料：老抽、生抽各1小匙(視口味調整用量)。

作法

①蒜頭沖洗瀝乾。排骨洗淨，放入滾水汆燙，煮出浮沫，取出洗淨備用。
②藥包和雞湯、蒜頭一起煮至沸騰，熬出肉骨茶湯汁後，再放排骨、調料，煮滾轉小火，繼續燜煮至排骨軟嫩，取出藥包。
③枸杞洗淨泡軟，在肉骨茶起鍋前才加入，香菜切碎加入後可上菜。



秋冬湯料理

文 | 米娜

時序進入深秋，依體質適度食用溫熱補湯，滋補身體，提高免疫力。

剝皮辣椒雞湯

剝皮辣椒起源於臺灣東部鳳林地區，是由青辣椒剝皮醃漬而成。剝皮辣椒煮肉湯，湯的滋味鹹淡適中，肉類也更鮮甜。

食材

大雞腿1隻、剝皮辣椒(華人超市漬品區可能展售)5支、剝皮辣椒湯汁200c.c.、老薑切片3片。

作法

①雞腿切塊，流水稍微沖洗備用。
②煮滾水，下雞肉(水量淹過雞肉2倍高)，轉大火，雞肉變色續煮約2分鐘，撈出雞肉，清洗去除血沫，瀝乾備用。
③重新煮水(水量淹過雞肉1.5倍高)，水滾放入薑片及剝皮辣椒湯汁。
④湯再煮滾後，放入雞肉、剝皮辣椒，煮滾後可以轉小火，燜煮直至雞肉軟透。
⑤起鍋前，酌量加鹽調味。

**何首烏雞湯**

何首烏雞湯補而不燥，適合大部分人食用，湯頭溫潤而順口，大人、小孩都愛，但腸胃功能不佳，不建議以何首烏進補。

食材

雞肉1kg、米酒300c.c.、乾香菇5朵、水5杯、鹽少許。
藥材：當歸10g、何首烏25g、黃耆15g、紅棗8個、枸杞10個。

作法

①乾香菇放溫水泡軟。
②雞肉洗淨，放入滾水汆燙，煮出浮沫，取出洗淨備用。
③清洗中藥：中藥材用流水沖洗3分鐘，再放入滾水汆燙3分鐘。
④藥材和米酒、水一起煮至沸騰，熬出中藥湯汁後，再放雞肉、香菇，煮滾轉小火，燜煮至雞肉熟爛。
⑤起鍋前加入少許食鹽調味，即可盛入碗中食用。

**清燉羊肉湯**

就中醫觀點而言，羊肉屬溫補食物，適合體質虛寒者。以最簡單的烹煮方法，燉出原汁原味，是美味又養生的湯品。

食材

羊肩肉1塊600g、薑片10片、當歸2片、米酒300c.c.

作法

①羊肉分切2至3條，放小流水下沖5分鐘，放湯鍋裡。
②加水，水淹過羊肉。開小火，待湯水微滾冒泡，熄火取出羊肉條，沖冷水洗淨血沫備用。
③湯鍋加水煮滾放羊肉，再煮滾撈除浮沫；加6片薑片、米酒煮2分鐘，轉小火燜煮30分鐘；加當歸，燜煮至羊肉熟軟。
④取出羊肉逆紋切片；剩下的薑片改刀切成薑絲和羊肉片一起放碗裡，加入羊肉湯即可食用。



整版圖片：FOTOLIA

當季食材

南瓜料理鹹甜皆宜

文 | 斯玟

又到南瓜時節，讓多樣的南瓜料理，為餐桌增添一抹金黃色彩。

南瓜湯麵

南瓜營養美味，可趁著當季平價多吃些；從主食到小菜，都可拿南瓜入菜，以其香甜與鬆綿口感，呈現料理特色。

南瓜香甜鬆軟，可以當主食，也可作小菜。

**食材**

南瓜300g、鮮菇4朵、小魚乾5尾、高湯800c.c.、豆皮100g、青蔥2支、麵條2人份。
調料：味噌1匙、水3大匙、鹽。

作法

①南瓜去皮後切小塊，豆皮切小塊，青蔥切末，鮮菇切絲。味噌加一點兒熱水，調勻成味噌汁。麵條煮好，挑鬆散熱備用。
②湯鍋內放高湯、小魚乾，煮滾；依序加入南瓜片煮滾；加入鮮菇、豆皮煮滾。
③最後加入麵條、味噌汁，攪拌均勻，湯水的表面微滾，即可嘗嘗味道，加鹽調味。起鍋前灑上蔥末即可。

**香料南瓜牛奶**

自己做香料南瓜牛奶，既健康又免除有害成分的疑慮。當寒意漸涼，不妨來一杯香料南瓜牛奶，心裡和身體都會暖呼呼的。

食材

南瓜100g、牛奶80c.c.、咖啡粉1杯量、蜂蜜1小匙。
南瓜派香料：肉桂粉1/4小匙、丁香粉1/8小匙、薑粉1/4小匙、肉豆蔻粉1/8小匙。

作法

①南瓜去皮切小塊，蒸或煮熟透，壓成泥備用。
②咖啡事先煮好，放入馬克杯。
③準備一只小湯鍋，將牛奶、南瓜泥、香料、蜂蜜放入小鍋，小火加熱攪拌均勻。
④續倒入濃縮咖啡，繼續攪拌，

並加熱至溫熱即可熄火，然後倒入飲杯。
⑤最後可將奶泡或打發鮮奶油，倒在做法③上，灑上肉桂粉，風味更佳。



自己做南瓜牛奶，又香又暖，美味可口。