



## 燴六味

- ★材料：山藥半斤、冬筍4兩、甜豆1兩、香菇5朵、紅蘿蔔片6片、竹筴3朵、油3湯匙。
- ★調味料：鹽半茶匙、太白粉2湯匙。
- ★作法：1. 香菇切花。  
2. 甜豆去頭尾、紅蘿蔔切花片、山藥、冬筍切薄片，竹筴泡過水切段。  
3. 香菇、辣椒過油盛起。  
4. 放入紅蘿蔔、山藥、冬筍同炒，再加水4杯煮滾後下甜豆、竹筴並調味，最後勾芡盛起。



## 滋潤保健泥(上)

是支氣管、肺部之保健食品

- ★材料：山藥4兩、甘蔗汁2杯。
- ★作法：1. 山藥去皮，磨成泥。  
2. 甘蔗汁加熱，沖入山藥泥中拌勻，趁熱食之。

## 養顏精力飲(下)

為養顏美容、滋補強身之保健食品

- ★材料：山藥4兩、蛋黃（最好是土雞蛋）1個。
- ★調味料：紫菜香鬆少許或蜂蜜1茶匙。
- ★作法：1. 山藥去皮磨成泥。  
2. 拌入蛋黃攪勻，再調入紫菜香鬆或蜂蜜飲用。