



- 004 序言  
005 書序  
006 花蓮丹參、當歸保健創意料理書籍編輯及研發團隊  
008 愛上花蓮新鮮藥膳的10位大廚  
010 新鮮藥膳之養生記事

## 016 中式精緻前菜

- 018 涼拌當歸海哲絲  
020 當歸三絲蝦球  
022 青雲燴水晶  
024 鮮當歸帶子燒賣  
026 魚翅菊花湯包

## 028 西式采風冷盤

- 030 養生蔬菜沙拉  
032 當歸參鬚法國球

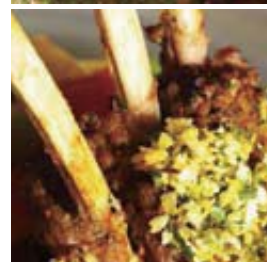
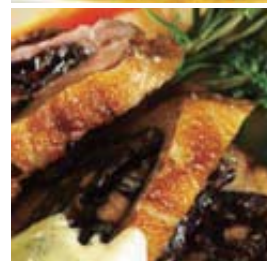
## 034 中式經典養生

- 036 碧綠素黃鵪  
038 當歸金錢鰻  
040 當歸金蜆花開  
042 鮮當歸猴菇雞湯  
044 當歸燉九孔  
046 當歸蜜果鮮魚湯  
048 當歸鮑鴨湯  
050 丹參燉蹄筋

## 052 西式創意藥膳

- 054 丹參南瓜燴野菇  
056 香料雞排養生汁  
058 香腸雞肉捲佐丹參醬汁  
060 當歸油悶鴨腿  
062 當歸鴨胸肉捲佐紅杞汁

- 064 鵝肝佐當歸鶴鶉
- 066 彩虹鮑魚
- 068 黃龍戲繡球
- 070 水晶當歸凍
- 072 當歸芙蓉鰻
- 074 銀鱈養生蟹肉塔
- 076 彩椒當歸鮮魚卷
- 078 紫芋當歸烤明蝦
- 080 干貝明蝦佐丹參汁
- 082 網油小里肌佐丹參醬
- 084 沙朗牛排佐丹參醬
- 086 丹參菲力牛排紅杞汁
- 088 燒烤當歸羊排
- 090 紅酒丹參小羊膝
- 092 鳳尾明蝦襯藥膳燉飯
- 094 丹參老酒鮮蟹湯
- 096 南瓜當歸鮮貝湯
- 098 丹參豆仁海鮮羹



## 100 中式新燦甜品

- 102 當歸鬆糕
- 104 當歸湯圓雪耳露
- 106 丹參福氣茶

## 108 西式玲瓏小點

- 110 香煎當歸豬肉洋芋餅
- 112 當歸多穀物麵包
- 114 當歸枸杞麥片餅乾
- 116 丹參千層芙蓉派
- 118 丹參養生戚風蛋糕
- 120 當歸丹參乳酪蛋糕
- 122 當歸牛奶慕斯
- 124 養生丹參酒凍
- 126 參菊養生香澄XO凍