



〈淨斯本草飲〉 防疫輕料理

文／徐彰怡、江家瑜 攝影／黃思齊

小暑一過，代表天氣一天比一天熱，但還不是最炎熱的時候，所以民間有句諺語為「小暑過，一日熱三分」。花蓮慈濟醫院營養科結合〈淨斯本草飲〉設計夏日消暑甜點「淨斯本草飲凍」，也另外推出「淨斯本草藥膳湯」，營養師徐彰怡表示，將本草飲應用在料理及甜點上，希望能讓怕中草藥的味民眾能夠接受，也能增添他們的防疫力。

Q彈冰涼的果凍，適合夏日品嚐來降暑氣，營養師徐彰怡發揮創意，將防疫茶〈淨斯本草飲〉做成果凍。先將兩包茶包放入水中煮開後，轉小火熬煮備用，再將吉利丁與黑糖、水一起加熱攪拌均勻，再將本草飲加入混合，放入模具中待凝固即可，最後再加上蜂蜜、黑糖蜜或碎花生、鮮奶等，就是可口的淨斯本草飲凍。

濃濃的藥膳香味撲鼻，還有滿滿的蔬菜與鮮菇熬煮出清爽鮮甜的湯頭，這是另一道本草飲料理「淨斯本草藥膳湯」。將兩包〈淨斯本草飲〉茶包放入鍋中，煮滾後，轉小火煮五分鐘撈起茶包，放入薑片、各種菇類煮至半熟後，再放入乾豆皮、高麗菜同煮至熟，加入適量鹽



營養師徐彰怡提到，以藥膳湯的概念將單純茶包作為湯底，添加高麗菜、菇類，除增加湯頭鮮味、不會搶走藥膳的味道外，也能增加膳食纖維的攝取。

調味即可起鍋。

營養師徐彰怡提到，以藥膳湯的概念將單純茶包作為湯底，添加高麗菜、菇類，除增加湯頭鮮味、不會搶走藥膳的味道外，也能增加膳食纖維的攝取；提醒煮五分鐘一定要將茶包撈起，繼續滾煮會讓中草藥的苦味出現。另外，整道藥膳沒有加一滴油，透過乾豆皮不僅可以添加一點油脂，還能補充植物蛋白，讓單純茶飲轉為營養素全面的美味餐點。

一般藥膳湯大部分會添加枸杞，除了帶有甜味，還能夠為湯品帶來好味道，營養師徐彰怡分享，這道淨斯本草藥膳湯沒有選用枸杞，是因為枸杞偏滋補，而本草飲偏清解，在藥性可能會衝突之下，改使用菇類、青菜類來提升湯頭鮮甜味。

〈淨斯本草飲〉在臨床試驗上證實具

有良好的輔助效果，同時於多靶點對抗新冠病毒及抗老化、減緩巴金森氏症、調控血糖、抑制抗藥性癌細胞等方面都已發表於國際知名期刊外，根據最新研究成果，〈淨斯本草飲〉具有多功能潛力，除了能抑制病毒感染，還可對抗長新冠後遺症，恢復患者巨噬細胞失衡、抗發炎、減緩併發症，提升免疫力。🌱

淨斯本草飲凍

材料：淨斯本草飲茶包 2 包、吉利 T、黑糖

作法：

1. 將〈淨斯本草飲〉茶包 2 包倒入 600 毫升水中煮開後，轉小火熬煮成 400 毫升備用。
2. 將吉利 T 15 克、黑糖 10 克均勻混合，取另一小鍋，倒入 100 毫升的水，加入混合的吉利 T 和黑糖，開小火攪拌至溶解。
3. 將作法 1 和 2 的材料混合，以小火煮，攪拌均勻後，趁熱倒入模具中，待冷卻後凝固即可。
4. 可依個人喜好添加蜂蜜或黑糖蜜，撒上花生碎食用。

淨斯本草藥膳湯

材料：

1. 〈淨斯本草飲〉茶包 2 包
2. 高麗菜 1/4 顆、鴻喜菇 50 克、雪白菇 50 克、金針菇 150 克、乾豆皮 45 克、生薑 5 片 (約 20 克)
3. 鹽適量 (依個人口味調整)

作法：

1. 盛一鍋開水，放入茶包，煮滾後，轉小火煮 5 分鐘，撈出茶包 (可留下做本草凍使用)。
2. 放入薑片、各種菇類煮至半熟，再放入乾豆皮、高麗菜同煮至熟，加入適量鹽調味即可起鍋。

