

樟芝養生餐

樟芝排骨粥

食材	做法
小排骨 300g 生米 100g 枸杞少許 蔥花少許 牛樟芝子實體粉末適量 鹽少許 胡椒粉少許	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將小排骨川燙，生米浸泡水 30 分鐘備用 2. 將 1500cc 水煮沸後放入枸杞、生米及小排骨，用小火持續燉煮 3. 放入牛樟芝，鹽及胡椒粉少許、味淋，小火燉煮 60 分鐘後起鍋 4. 放入香油及蔥花即可

樟芝首烏燉盅

食材	做法
中藥材部分 黃耆 3 克 何首烏 5 克 熟地 12 克 黑棗 8 克 川芎 1 克 枸杞 少許 牛樟芝子實體粉末適量	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將乾燥牛樟芝或新鮮牛樟芝加入 4000cc 的水，熬煮至 3000cc 時。放入中藥材黃耆、何首烏、熟地、黑棗、川芎、枸杞少許、適量冰糖、少許鹽巴提味 2. 熬至 1000cc 後，加入猴頭菇與素鴨肉煮熟即可

樟芝養生茶

樟芝桂圓紅棗茶

食材	做法
桂圓 30g 紅棗 15 粒 桂圓汁 100cc 紅茶包一包(或茶葉適量) 牛樟芝子實體粉末適量	1. 將 800cc 水煮沸 2. 放入所有食材，用小火燉煮 15 分鐘後，將茶包取出並倒入壺中即可

樟芝養肝茶

食材	做法
紅茶包一包(或茶葉適量) 乾薄荷 5g 枸杞 5g 冰糖 50g 牛樟芝子實體粉末適量	1. 將 800cc 水煮沸 2. 將所有食材包入茶包，用小火燉煮 20 分鐘後，倒入壺中即可

樟芝生津茶

食材	做法
茉莉花茶包一包 山苦瓜乾 5 片 乾薄荷 5g 陳皮 5g 甘草 2 片 糖 20g 牛樟芝子實體粉末適量	1. 將 800cc 水煮沸 2. 將所有食材包入茶包，用小火燉煮 20 分鐘後，倒入壺中即可