

龜苓膏檔案—

食膳秘笈

一 老字號的故事

- 一九. 引龜入藥
- 一. 跨世紀恭和堂的100年
- 一三. 恭和堂家族成員世系表
- 一四. 恭和堂大事年表
- 一六. 恭和堂的貢獻



二 解構龜苓膏

- 一九. 龜之藥用價值
- 二. 「以美味健身」的龜苓膏
- 二一. 龜苓膏製作
- 二二. Q & A
- 龜苓膏吃的疑惑
- 優質龜苓膏的四大條件



三 小小百子櫃

一、 龜苓膏主要藥材

- | | |
|--------|---------|
| 1. 龜板 | 7. 蒲公英 |
| 2. 土茯苓 | 8. 雞骨草 |
| 3. 白蒺藜 | 9. 車前草 |
| 4. 大生地 | 10. 荊芥穗 |
| 5. 土茵陳 | 11. 寸冬 |
| 6. 甘草 | |



三七 .

二、常見食膳材料

- | | | |
|--------|--------|---------|
| 1. 決明子 | 8. 赤小豆 | 15. 生薑 |
| 2. 無花果 | 9. 杞子 | 16. 落花生 |
| 3. 陳皮 | 10. 茯苓 | 17. 八角 |
| 4. 羅漢果 | 11. 南杏 | 18. 黃豆 |
| 5. 紅棗 | 12. 北杏 | 19. 綠豆 |
| 6. 核桃 | 13. 白果 | 20. 山藥 |
| 7. 桂圓肉 | 14. 百合 | |



四 簡易養生食譜

五九 .

一、湯

- | | |
|--------------|----------|
| 龜板湯 | 榴槤赤小豆湯 |
| 乾龜板生地陳皮瘦肉湯 | 赤小豆冬瓜湯 |
| 土茯苓老黃瓜赤小豆湯 | 杞子豬肝湯 |
| 土茯苓豬骨湯 | 杞子雞蛋湯 |
| 土茯苓大生地瘦肉湯 | 黃豆苦瓜湯 |
| 土茯苓陳皮魚湯 | 黃豆羅漢果瘦肉湯 |
| 土茯苓龜湯 | 黃豆蘿蔔湯 |
| 生地昆布海藻綠豆瘦肉湯 | 海帶綠豆湯 |
| 茵陳蒲公英湯 | 綠豆苦瓜湯 |
| 雞骨草蜜棗豬橫 煲瘦肉湯 | 椰子淮山杞子湯 |
| 雞骨草靈芝蜜棗魚湯 | 白菜膽燉瘦肉湯 |
| 雞骨草番石榴豬橫 瘦肉湯 | 荷葉冬瓜湯 |
| 車前草薏米豬小肚湯 | 西洋菜蜜棗豬脰湯 |
| 車前草狗肝菜蜜棗生魚湯 | 花生雞腳湯 |
| 黃豆豬肝湯 | 蘋果雪耳排骨湯 |
| 陳皮青蘿蔔瘦肉湯 | 蜜瓜螺頭瘦肉湯 |
| 陳皮羅漢果湯 | 荔荷燉鴨湯 |
| 蓮藕髮菜冬菇紅棗湯 | |
| 赤小豆粉葛鯪魚湯 | |

七七 .

二、頭盤

鮮百合生菜沙律

醉鴿

七九 .

三、熱葷

龍眼豬骨燉烏龜

陳皮蒸泥鯔

陳皮大鴨

陳皮牛肉蒸豆腐

陳皮涼瓜豬肝煎蛋

紅棗炒百合蓮子洋

杞子百合炒蝦

黃豆花生炆豬肉

鮮淮山煎蛋

八五 .

四、小食

蜜餞核桃仁

茯苓雲吞

杏仁蜜糖雞翼

綠茶百合天婦羅

糖醋花生

八九 .

五、粥粉麵飯

決明子粥

紅棗甘草粥

蒲公英粥

桃仁粥

桂圓紅棗百合粥

赤小豆茅根粥

杞子粥

牛奶茯苓粥

茯苓甜粥

杏仁粥

腐竹白果粥

花生瘦肉粥

綠豆粥

薑絲蝦子撈麵

薑米炒飯

九九 .

六、甜品

無花果沙參蜜糖水

陳皮玫瑰花蜜糖水

桂圓杞子紅棗糖水

赤小豆桂花糖水

桂花白果糖水

白果腐竹糖水

蛋花蓮子百合糖水

花生糖水

杞子桂圓露

北杏炖雪梨

南北杏炖雪耳

薑湯蛋

清補涼

百合紅豆沙

土茯苓芝麻湯丸

薑汁撞奶

蜜餞白果

蜜餞百合

紅酒煮梨

甘草烏龍 喱

紅棗 喱

紅棗和 子

棗泥豆沙春卷

桂圓膏

一一三 .

七、茶

- | | |
|------------|--------|
| 白蒺藜決明子女貞子茶 | 羅漢果茶 |
| 生地忍冬荊芥茶 | 雪梨羅漢果茶 |
| 蒲公英茶 | 紅棗茶 |
| 車前草茵陳茶 | 杏仁紅棗茶 |
| 荊介連翹茶 | 薑糖蘇葉茶 |
| 麥冬甘草茶 | 花生茶 |
| 生地麥冬甘草茶 | 茉莉花茶 |
| 決明子茶 | 薰衣草紅茶 |
| 無花果茶 | 薄荷紅茶 |

五 恭和堂美味好介紹

一二五 .

恭和堂產品及服務

一二六 .

恭和堂其他產品



六 恭和堂尋寶

一二九 .

油麻地主店

一三一 .

旺角店

一三二 .

銅鑼灣店

一三三 .

紅磡店

一三四 .

九龍城店

一三五 .

尖沙咀店

一三六 .

荃灣店

一三七 .

將軍澳店

