



學大明陽立國

### 電子報專欄

- ▶ 本期摘要
- ▶ 校園焦點
- ▶ 陽明訊息
- ▶ 行政會報
- ▶ 課輔部落格
- ▶ 校園點滴
- ▶ 捐款芳名錄

### 副刊專欄

- ▶ 山腰電影院
- ▶ 閱讀生活

### 相簿集錦



這是什麼？

相簿適用IE6, IE7, FireFox, Safari  
IE8請開啟「相容性檢視」瀏覽

快訊 【校園焦點】本校附醫榮獲「SNQ國家品質標章認證」

### 閱讀生活

#### 暖呼呼的紅棗桂圓薑茶

深夜在廚房忙碌著，空氣中瀰漫著辛辣的薑味、甜蜜的糖味、桂圓的香氣！

我用有機的生薑、桂圓、紅棗和紅糖熬煮三個小時以上，做了紅棗桂圓薑茶。紅棗補氣養血，桂圓開胃益脾，薑可以促進血液循環。寒冷的冬天裡，來一杯暖呼呼的紅棗桂圓薑茶，即可溫暖身心！

自己做紅棗桂圓薑茶並不難，只是用小火慢慢熬煮、攪拌，費工又費時！食材的比例大致是糖和水各3，薑2，桂圓和紅棗各1。作法如下：



#### 1.

先把薑洗淨瀝乾，拍碎再切成小塊狀。因為是用有機薑，只需洗淨，不需去皮！

#### 2.

鍋中放大量紅糖、薑塊及少許水熬煮；控制火候，以小火至中火熬至水份收乾。若怕辣，薑可以稍微先川燙一下，去辣味。



3.

然後再加去殼桂圓、去籽紅棗一起熬煮。記得：要用小火慢慢熬煮、攪拌！

4.

煮至香氣十足，有些黏稠狀，即可熄火！待涼後裝入瓶中，冷藏保存。

5.

想喝的時候，舀一兩湯匙，加熱水沖開，就是一杯芳香甘甜的紅棗桂圓薑茶。



<文、圖 / 波波 >



• 健康又漂亮的有機生薑



紅棗泡水後較好去籽



桂圓可以自行去殼，或使用現成的有機桂圓乾

[\[←\] 回上一頁](#) [\[🏠\] 回到首頁](#) [\[↑\] 回到最上](#)

