

當歸保健食譜

玉露當歸盅

主材料：雞腿肉200公克、竹筴50公克、蘆薈150公克、白果50公克、脆松茸片100公克、生當歸片30公克。

調味料：高鮮5公克、冰糖10公克、鹽5公克、酒10公克、當歸水30公克。

製作方法：

1. 雞腿洗淨去骨剁塊，竹筴泡軟汆燙切段。
2. 雞腿肉汆燙洗淨，裝入雞盅，竹筴、蘆薈、白果、脆松茸片、當歸片依序放入，最後加入調味料高湯、移入蒸鍋大火蒸40分鐘即可盤。



宜蘭縣五結鄉農會家政班 製作