

當歸養生保健 創意料理食譜

碧綠鳳尾蝦

主材料：生當歸10公克、桂枝2公克、枸杞10粒、川芎3片、黃香10片、龍鬚菜600公克、草蝦6尾、蔥5公克、薑5公克、蘿蔔200公克。

調味料：米酒5公克、太白粉3公克。

製作方法：

1. 生當歸、桂枝、枸杞、川芎、黃香先熬煮成高湯備用
2. 龍鬚菜汆熟、沖涼備用。
3. 草蝦去頭、殼（留尾扇）中段切開，尾穿過，成麻卷型。用蔥、薑、油去腥醃10分鐘，瀝乾，抹些太白粉，汆熟排盤。
4. 當歸高湯調味芡芡淋於排好的草蝦上即可。



養生藥膳煲湯

主材料：生土雞翅6節、生當歸100公克、黃耆10片、紅棗5粒、人參絲5支、枸杞10公克、淮山條6條、筍條6條。

調味料：鹽10公克、半酒30公克。

製作方法：

1. 取中翅去骨將淮山條整條串入。
2. 雞翅入熱水中，稍汆去血污。
3. 所有材料入蒸盅內，加入調味料、水2公升蒸1小時取出。

