

# 當歸養生保健 創意料理食譜

## 雙歸捲



**主材料：**百果50公克、天麻10公克、枸杞20公克、當歸葉6公克、鮮香菇100公克、當歸100公克、蘆筍100公克、綠竹筍100公克、鮭魚片500公克

**調味料：**鹽適量、酒少許、水120公克

**製作方法：**

1. 百果、天麻、枸杞加水煮熟調味。
2. 當歸葉、鮮香菇汆燙切片、當歸、蘆筍、綠竹筍切長段汆燙。
3. 用鮭魚片將作法2依序包妥蒸熟，再淋上作法1。

## 元氣養生湯



**主材料：**豬腳300公克、當歸莖100公克、南瓜150公克、野茄100公克、秋葵100公克、當歸葉10公克、木鱉子葉10公克

**調味料：**鹽適量、水800公克

**製作方法：**

1. 豬腳切塊汆燙與當歸莖醃30分鐘備用。
2. 南瓜、野茄切塊、秋葵切段。
3. 水煮開加入作法1煮30分鐘後加入作法2煮熟並調味，起鍋前加入洗淨當歸葉、木鱉子葉即可。