

當歸養生保健 創意料理食譜

賞心悅目



材 料：當歸根150公克、當歸葉150公克、雞蛋250公克、嫩豆腐200公克。

調味料：鹽1大匙、高湯1茶匙、太白粉水6湯匙。

作 法：

1. 當歸根打汁，當歸葉切細末備用
2. 雞蛋打散加入高湯及當歸汁攪拌均勻調味備用。
3. 嫩豆腐以心型鋼模雕取出，放入蒸盤中。
4. 蒸盤中加滿作法2入蒸籠蒸熟。
5. 將當歸之葉末調太白粉水煮開，淋於作法4上即可。

宜蘭縣三星鄉農會家政班

當歸養生粥

材 料：蓮子200公克、麥仁100公克、當歸50公克、糙米100公克、枸杞10公克、小米100公克、白木耳50公克、紅棗12顆。

調味料：冰糖少許。

作 法：

1. 蓮子泡軟去除蓮子心，麥仁、當歸、糙米、枸杞，分別洗淨。
2. 蓮子放入鍋內加水中火煮10分鐘再加入糙米煮開以小火煮。
3. 續加入麥仁、小米、當歸丁熬煮20分鐘。
4. 加入紅棗、白木耳，待煮爛了加入冰糖，枸杞即可裝盤。



花蓮縣富里鄉農會家政班