

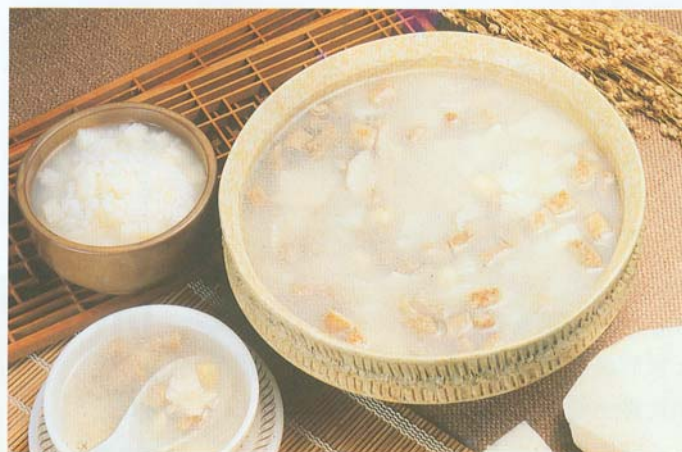


## 山藥溜牛肉片

★材料：山藥1斤、牛肉半斤、青蒜1支、高湯1杯、甘藷粉1湯匙。

★調味料：(1)酒1茶匙、醬油1湯匙。  
(2)鹽及味精少許。

★作法：1.牛肉切片加(1)料醃漬半小時，再拌甘藷粉1湯匙備用。  
2.山藥去皮，切小滾刀塊，青蒜切斜片。  
3.山藥加高湯煮滾2分鐘加入牛肉片，青蒜煮1分鐘，最後勾芡即可。



## 四神湯

★材料：蓮子3兩、薏米3兩、茯苓2錢、山藥(濕)半斤、豬腸半斤(或排骨半斤)、水10杯。

★作法：1.蓮子、薏米泡濕約半小時取出，小腸洗淨切小段。  
2.湯鍋加水10杯，加1.料煮40分鐘再加山藥及茯苓煮15分鐘調味即可。