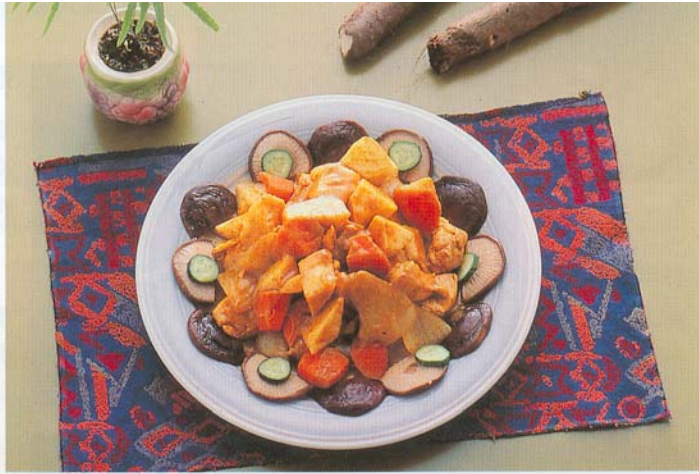




## 山藥排骨湯

- ★材料：山藥1斤、排骨半斤、薑1小塊、鹽1茶匙、味精少許。
- ★作法：1.山藥去皮切塊狀。2.排骨去血水，加6杯水煮滾20分鐘，再加入山藥塊、薑片，續煮3分鐘，調味即可。



## 山藥咖哩雞

- ★材料：山藥1斤、雞胸肉1斤、洋蔥1個、咖哩粉1兩、紅蘿蔔半條。
- ★調味料：鹽1茶匙、糖1湯匙。
- ★作法：起油鍋將洋蔥炒香下雞肉拌炒幾下，加水以小火燜煮至熟，最後入山藥、調味料煮熟即可。