



營養保胃湯

- ★材料：長形山藥半斤、高湯3杯、蔥珠、香菜珠各1湯匙。
- ★調味料：鹽半茶匙、胡椒粉1/4茶匙。
- ★作法：1.高湯煮滾待用。2.山藥去皮剝碎，並隨即加入高湯中攪拌煮熟。3.下調味料及蔥珠、香菜珠即可。
- ★備註：是糖尿病、胃潰瘍患者之保健食品。



山藥燴排骨

- ★材料：山藥1斤、小排骨1斤、蔥1支、小黃瓜2條、薑3片、太白粉2湯匙。
- ★調味料：醬油2湯匙、糖1湯匙、酒1湯匙、蕃茄醬3湯匙、水2杯。
- ★作法：1.小排骨先醃醬油，再油炸過，山藥、小黃瓜切塊。2.爆香蔥、薑放入調味料拌炒，再倒入小排骨、水，以小火燜煮約10分鐘，再下山藥、小黃瓜炒熟後勾芡即可。