

明愛賽馬會樂仁學校

關愛照顧者活動 「時令補腦食療」 講座

黨參榆耳百靈菇

份量:2人

材料:

黨參1條

蘆筍3條

榆耳3朵

百靈菇/雞脾菇1個

薑2片

杞子 20 粒

調味:

鹽 1/2 茶匙

素香菇調味粉 1/2 茶匙

蔗糖粉 1/2 茶匙

生抽 適量

芡汁:

粟粉 2 茶匙

水 適量

做法:

- 1. 榆耳預先浸發一天,後洗淨,去除硬的部分,用一片薑汆水備用。
- 2. 黨參浸水並刷去污垢,隔水蒸15分鐘切片。
- 3. 杞子洗淨待用。
- 4. 百靈菇/雞脾菇切厚片。
- 5. 蘆筍切段。
- 6. 燒熱油鑊,爆香薑片,放百靈菇、蘆筍、榆耳、黨參炒勻,放少許水及調味料煮數分鐘,後加入杞子埋芡即可。

****食譜由註冊中醫楊海燕博士及杜嘉欣女士設計****