明愛賽馬會樂仁學校

關愛照顧者活動
「時令補腦食療」
講座

杞子鮮百合炒鷄柳

份量：2 人

材料：

鷄柳 2 條
馬蹄 3 隻
薑 1 片
鮮百合 2 球
杞子 20 粒
西芹 1 條
鮮冬菇 6 朵

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. 馬蹄 3 隻去皮。
2. 西芹切段。
3. 鮮冬菇去蒂洗淨。
4. 百合每瓣剝開洗淨。
5. 杞子洗淨待用。
6. 2 湯匙油燒熱油鑊，爆香薑片，炒鷄柳片刻，後加馬蹄、西芹、鮮冬菇、鮮百合及杞子炒勻，放少許水及調味料，炒勻埋芡即成。

＊＊＊＊＊食譜由註冊中醫楊海燕博士及杜嘉欣女士設計＊＊＊＊＊