

### 元氣養生盅



#### 材料

紅、白山藥  
各300公克  
里肌肉300公克  
枸杞15公克  
紅棗6粒

文蛤150公克  
乾瓢絲2條

#### 調味料

鹽1茶匙  
味素1/2茶匙  
酒20公克  
高湯6碗

#### 做法

1. 里肌肉切薄片，山藥切條狀，用肉片捲成筒狀，再用乾瓢絲綁好。
2. 將肉捲與各食材川燙，再加高湯燉10分鐘即可。

