

當歸紅棗排骨湯

作者 陳淑美 福興村家政班



下班回家還沒走進家裡就已經聞到燉湯的味道，今晚媽媽煮了當歸紅棗排骨湯，晚餐時我連喝了2大碗。湯頭甜美又不油膩，更重要的是這是一道滋潤、補血、養氣的湯，很適合女性；如果家裡有老人、小孩也是適合長期食用。特別是一到了秋冬季節我的皮膚容易乾燥、發癢，媽媽一定會燉這道湯給全家人喝。

而且煮法也非常的簡單，材料有排骨、當歸、紅棗、枸杞、薑、料理酒和一點鹽，然後一起燉2個小時，美味又好喝的湯就完成了。

如此簡單的一道湯，平常我們在家就可以自己做，湯裡有滿滿的精華和豐富的營養成分，特別的是有媽媽滿滿的愛心，所以我們一定要都把它喝光光。