

薏仁養生雞湯

材 料 紅薏仁 1 杯半、雞肉225公克、人參鬚2 棵、
新鮮蓮子半杯、紅棗6 個、枸杞約30粒

調味料 酒一茶匙、開水6 杯、鹽 1 茶匙

- 做 法**
1. 紅薏仁洗淨泡水2 小時煮熟備用。
 2. 雞肉洗淨以開水川燙瀝乾，放入蒸碗內。
 3. 再加入人參鬚、煮熟紅薏仁、蓮子、開水入鍋中燉15～20分鐘，
灑上枸杞，燜10分鐘即可。

