

養生廚房

黑珍珠系列



黑豆／芝麻／香菇／墨魚汁／黑棗

紅寶石系列



紅麴／紅棗／紅豆／番茄／枸杞



鑽石白系列

山藥／薏仁／蘿蔔／苦瓜／大白菜

翡翠綠系列



四季豆／大陸妹（萵苣生菜）
／豆苗／薄荷／青花菜

專輯策劃：鄉間小路月刊

食譜設計製作：美食家 梁幼祥

養生功效解說：台北市立中醫醫院 廖麗蘭醫師

特約攝影：劉慶堂

贊助單位：禾圓食品有限公司

紅寶石系列

文／梁幼祥
美食家

橙香銀耳紅棗湯

【材 料】柳橙半個，銀耳1兩，紅棗20粒，冰糖2湯匙。

- 【作法】
1. 銀耳、紅棗浸水2小時。
 2. 將發漲的銀耳、紅棗用水再清洗一遍。
 3. 用小火燉1小時加入冰糖即可。
 4. 吃的時候，擠進柳橙汁放一些切成絲的橙皮即可。

PS：煮這甜湯切忌用鋁鍋，用煮飯的電鍋蒸也很方便，柳橙皮洗淨後，一定得將皮的白膜去掉否則會苦，老人家都說多吃白木耳不輸燕窩呢！而加些橙汁和橙皮是讓它的味道年輕些。 

