

丹參保健創意食譜

白玉美珍寶

主材料：白蘿蔔600公克、花枝漿60公克、鮑魚一片、
白果一粒、枸杞二粒、蒜苗絲一片、荸薺末10公克、
柴魚片5公克、鮮丹參100公克

調味料：酒、鹽、胡椒粉、高鮮粉各少許

作 法：

1. 水200公克煮開後加上柴魚片5公克，煮成柴魚高湯後，用少許酒、高鮮粉調味。
2. 白蘿蔔去皮，切圓型挖空中心並汆燙，放涼備用。
3. 花枝漿加入鮮丹參末，荸薺末，並加入酒、鹽、胡椒粉、高鮮粉等混合調味後放入白蘿蔔中心，再放入鮑魚片、白果、枸杞，加入柴魚高湯，移入蒸鍋蒸30分，取出加入蒜絲即可。

宜蘭縣五結鄉農會家政班製作

