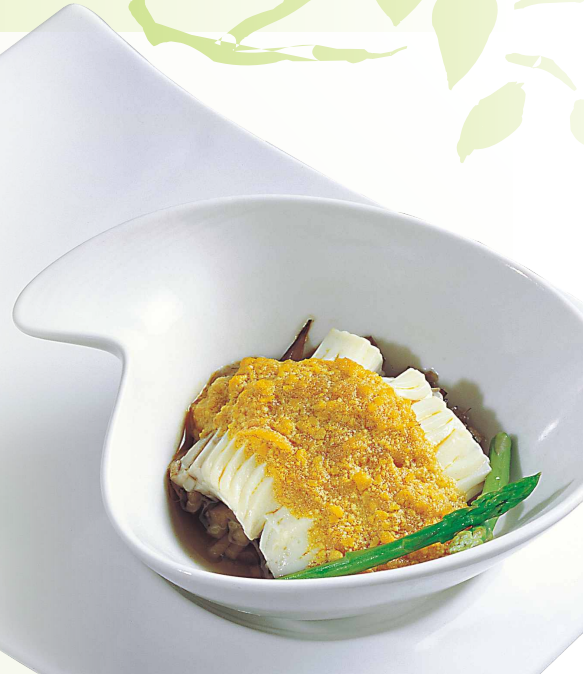
丹參保健創意食譜

御汁西施腐

主材料：芙蓉豆腐90公克、綠竹筍50公克、胡蘿蔔80公克、鹹蛋黃一顆、鮮蟳腿肉30公克、青蘆筍一支、鮮丹參100公克

作　　法:

1. 丹參100公克加水500公克，水煮滾後，以小火續煮30分鐘成為丹參高湯。
2. 綠竹筍連殼煮滾後用中火煮20分鐘，取出去外殼後切絲，放入蒸鍋。芙蓉豆腐切細絲舖於綠竹筍上，鮮蟳腿肉燙熟切丁後放於豆腐上，再加入丹參高湯，入蒸鍋後蒸10分鐘，待入味即可取出。
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分鐘，取出加入蒜絲即可。



宜蘭縣五結鄉農會家政班製作