



金棗蜜排骨

材 料：金棗糕 300 公克、排骨 400 公克、洋蔥 200 公克、青椒 80 公克、紅椒 80 公克、黃椒 80 公克

調味料：(1)醬油 1 茶匙、酒、糖各少許

(2)番茄醬、白醋各 1 湯匙、冰糖 1 茶匙

作 法：1.排骨洗淨，以調味料(1)醃過沾上麵粉，入油鍋炸成金黃色備用，洋蔥、甜椒切塊過油備用。

2.將金棗糕與調味料(2)入鍋中以小火煮出味道，再下排骨、洋蔥、甜椒拌勻，以慢火煮成濃湯狀即可。

宜蘭縣礁溪鄉農會 家政班



藥膳養生湯

材 料：山藥 600 公克、排骨 300 公克、蓮子 150 公克、紅棗 10 顆、當歸 2 片、枸杞少許、高湯 5 碗

調味料：鹽少許

作 法：1.山藥去皮洗淨切小塊，排骨燙過洗淨備用。

2.將所有材料放入燉鍋中，加入調味料及高湯，以小火燉煮 1 小時即可。

花蓮市農會 家政班