

當歸養生保健 創意料理食譜

歸蔘如意

主材料：烏蔘600公克、花枝漿100公克、蝦仁漿100公克、荸薺末30公克、花椰菜300公克、紅甜椒50公克、芒果10公克。

調味料：

1. 高鮮5公克、鹽5公克、胡椒粉2公克、當歸末10公克、酒10公克。
2. 素蠔油150公克、當歸水100公克、冰糖50公克、當歸末30公克、酒10公克。

製作方法：

1. 烏蔘洗浸切8公分長段，花枝漿加入蝦仁漿、荸薺末及調味料1作成餡備用，花椰菜切小顆備用。
2. 烏蔘鑲入餡料作成一品蔘入鍋蒸15分鐘後擺盤。
3. 將花椰菜、紅甜椒、芒果依序排上，將調味2燒開，淋上即可。

