

保 健 食 譜



枸杞煮豬肝

- ◆材 料：豬肝半斤、枸杞葉四兩、枸杞子20粒、蔥一支。
- ◆調味料：香油一茶匙、鹽1.5茶匙、味精1/2茶匙。
- ◆做法：豬肝洗淨切片川燙後備用，水或高湯5杯煮開後放入枸杞葉及豬肝，待再開時加入枸杞子及蔥段並調味，淋上香油即可上桌。
- 別名：地骨皮、桐棘子。
- 效用：強壯劑、糖尿病、止咳、解渴。



枸杞煎蛋

- ◆材料：枸杞葉四兩、雞蛋三個。
- ◆調味料：鹽1/2茶匙、味精1/2茶匙。
- ◆做法：枸杞葉洗淨剁碎後加入蛋汁中與調味料拌勻，煎熟即可。



枸杞炒肉絲

- ◆材料：枸杞葉半斤、里肌肉四兩、枸杞子30粒、蒜頭3顆。
- ◆調味料：醬油2湯匙、太白粉1/2湯匙、酒1湯匙、味精1/4茶匙。
- ◆做法：
 - ①里肌肉切絲拌入調味料醃5分鐘備用，起油將里肌肉炒分熟盛起。
 - ②爆香蒜頭大火快炒枸杞葉如太乾一淋一些米酒，並將里肌肉、枸杞子倒入翻炒至熟並調味即可盛盤。