

丹參燉蹄筋

慢火細熬的蹄筋不但讓口腔運動的很過癮，滲出的豐富膠質也讓湯頭得更為柔順滑溜。甘醇的丹參隨著咀嚼的韻律漸漸盈滿整腔，滿滿的暖意也讓血液更為沸騰。

材料

材料

新鮮丹參條……………100 g
蹄筋……………20 g
排骨……………50 g
零餘子……………3粒
紅棗……………3粒
枸杞……………5粒
中薑片……………3片

調味料

鹽……………10 g
糖……………6 g
米酒……………少許

作法

1. 新鮮丹參洗淨後加水以小火煮10分鐘、取出
2. 將鮮丹參汁過濾取其原汁，放入其他材料和調味料蒸1.5小時
3. 最後擺上薑片、方可上桌



莊育賢
銘師艾草仔麵

一人份

