



丹氣十足

主材料

丹參	80公克
鴨胸肉	300公克
牛蒡	100公克
紅棗	30公克
枸杞	10公克

調味料

鹽	少許
---	----

製作方法

1. 牛蒡、丹參洗淨切段備用。
2. 鴨胸肉切片與牛蒡段捲妥。
3. 丹參、紅棗、枸杞加入作法2.，加水700毫升煮開後燉30分鐘至熟，再用鹽調味即可食用。