

黑珍珠系列

文／梁幼祥
美食家

黑棗山藥排骨湯

【材 料】

黑棗10粒，山藥半斤，紅棗6粒，排骨2斤，蔥半支，薑2片，鹽適量。

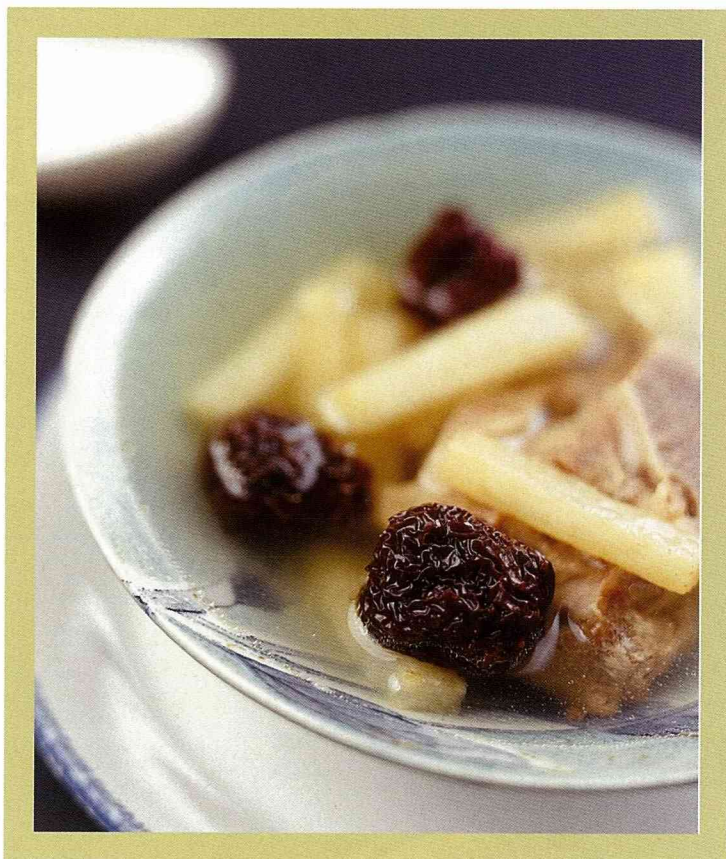
【作法】1.黑棗、

紅棗浸水2小時備用。

2.排骨用滾水川燙後與

黑、紅棗及切好的山藥置於鍋中，放入蔥、薑，並注入15碗水，用小火燉3小時。

3.起鍋加入適量鹽調味即可。



PS：這湯喝來清甜，對腸胃有益，又可補氣；作法簡單，老少咸宜。

在浸泡紅棗時，先用剪刀剪一小口，如此可讓紅棗快速吸水發泡，而且在煮的時候，紅棗滋味能充分釋放出來。 腳