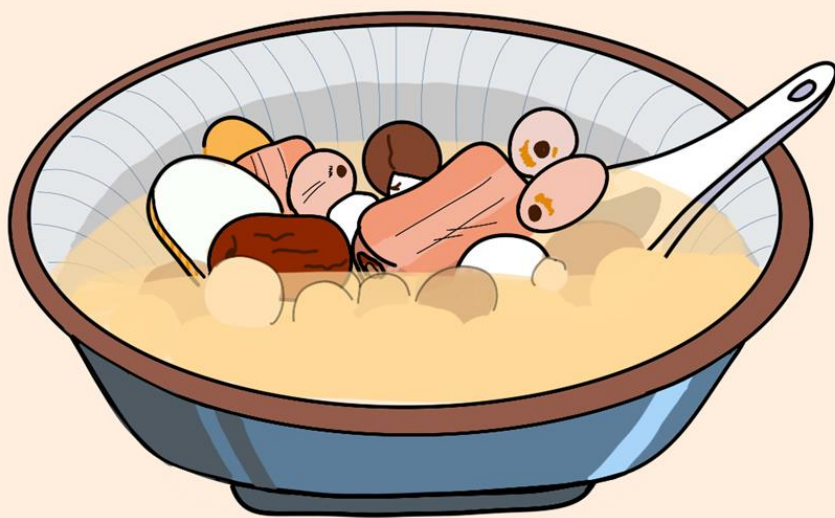


四神湯

健 蕭
脾 瑟
利 淒
濕 雨
好 寒
過 刺
冬 骨

藥膳



基長中醫



基長FB

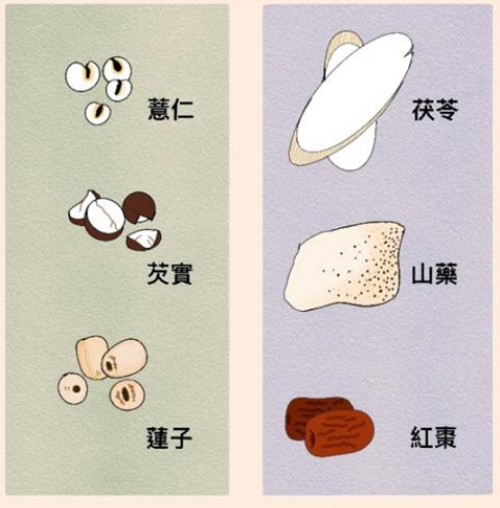


基長IG



#六樓的 #基隆長庚中醫科 #冬天好冷

四神湯藥材包



亦可改成豬小腸、豬肚或菇類、豆皮等素料。



所需材料



四神湯 料理步驟

1. 取出薏仁、芡實、蓮子，洗淨後靜置於水中**30分鐘**。
2. 排骨汆燙後，洗淨備用。
**排骨可換成香菇、猴頭菇、豆皮等做成素食四神湯
3. 將排骨、茯苓、山藥、紅棗與泡完水的薏仁、芡實、蓮子放入**1000c.c.**的水中加熱。
**若使用電鍋，外鍋兩杯水，待開關跳起後再加兩杯水重複蒸一次。
4. 水滾後轉小火，悶煮**45-60分鐘**，直到所有材料鬆軟即可。
5. 起鍋，淋上少許米酒。



#六樓的 #基隆長庚中醫科 #冬天好冷

Leaf.