



忠恕廚房

【健康、天然、養生、無添加物】

素食雅集

(44)

四神補湯

天仁單位 提供
王雲展、周政雄 主廚

材 料：薏仁、芡實、雪蓮子、腰果、百果、蓮子、紅棗、枸杞、乾香菇、嫩薑、山藥、素羊肉羹、牛蒡、香包（肉桂葉、桂枝、當歸、胡椒粒，中藥行有售）各適量。

調味料：米酒、醬油、味精、冰糖、鹽。

作 法：1. 乾香菇泡水擰乾，用醬油、味精略醃、油炸瀝乾備用。山藥切塊狀備用。
2. 將大鍋水煮開，同時加入香包、米酒適量，慢火熬煮入味。
3. 再放入薏仁、芡實、雪蓮子、腰果、紅棗、牛蒡滾煮。
4. 等芡實熟後再放入蓮子、百果、素羊肉羹繼續滾煮。
5. 起鍋前放入山藥、炸香菇、枸杞、糖、鹽、味精、嫩薑、米酒（提味），再滾開後即可起鍋。

◎ 主廚小叮嚀

- ① 此味四神補湯為溫涼補，四季皆可食用。
- ② 可供產婦坐月子補身體食用，調整做法為：薑母先用黑麻油爆香後，瀝乾麻油再放入煮湯，去掉薏仁，起鍋前依口味再加入適量米酒即可。

