

花旗參調理包組

→溫補養生、搶救疲倦好物



料理簡單、方便、又養生！

花旗參小排煲	花旗四神海鮮粥	花旗神氣雞湯
		
<ol style="list-style-type: none">1. 小排肉先汆燙，生薑切片備用。2. 花旗參調理包、黑棗、當歸、陳皮、生薑、水放入鍋中煮滾 5 分鐘。3. 放入小排肉，滾後轉小火燉煮至肉熟軟。4. 淋入米酒、海鹽，再滾後熄火即可。	<ol style="list-style-type: none">1. 糙米先用滾水泡 30 分鐘備用2. 花旗參調理包、四神燉料、泡好的糙米、水，放入鍋中，滾後小火熬煮至成粥。3. 入燕麥片拌勻，排上鯛魚片，淋上米酒，撒入海鹽、白胡椒粉，煮至滾熄火。	<ol style="list-style-type: none">1. 雞腿可先汆燙。2. 花旗參調理包、紅棗、淮山、雞腿肉及米酒，放入電。3. 外鍋 2 米杯水，跳起肉熟，撒海鹽調味即可食。

掃我！→

看詳細食譜



台灣主婦聯盟生活消費合作社