

# 薑心比心

野薑



## 材 料 (6人份)

牛肉300g、嫩薑適量、睡蓮梗150g、  
野薑花150g、油2T

## 調味料

米酒1t、太白粉1t、醬油1t

## 做 法

1. 牛肉放入米酒、太白粉、醬油拌勻醃一下。
2. 睡蓮梗洗淨切段備用，嫩薑切絲備用。
3. 野薑花洗淨去花蕊備用。
4. 起油鍋，將醃好的牛肉過油即撈起，再放入炒鍋中。
5. 依序放入薑絲、睡蓮梗、野薑花及調味料翻炒熟即可盛盤食用。

## 營養檔案

### 【熱量成份】

1. 總熱量115.1大卡
2. 蛋白質8.4克、油脂7.5克、醣類3.5克

### 【食譜特色】

1. 含豐富的鐵質、蛋白質。
2. 可提供造血所需的營養、改善貧血。
3. 促進血液循環，舒緩婦女月經疼痛不適等症狀。