

仙草食譜

●關西鎮農會 劉燕英



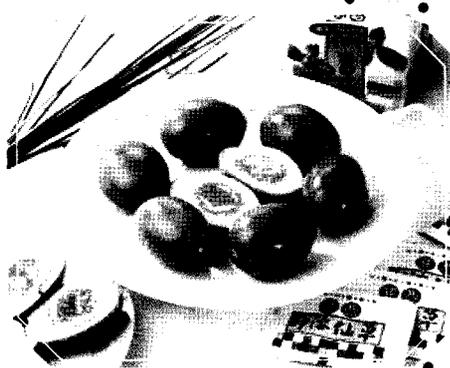
仙草黃金燻蛋

製作：葉鳳英

材料：鴨蛋12個、即溶仙草1包、紅糖、鹽、八角、茶葉、米、乾仙草枝適量、烤肉架一個。

作法：

- 1.水滾後放入鴨蛋，滾五分鐘後關瓦斯燜30~40秒。
- 2.撈起急速冷卻。
- 3.把蛋殼剝掉。
- 4.即溶仙草、紅糖、鹽少許和溫開水調和，並把蛋泡入調和液中。
- 5.紅糖、八角、茶葉、米、乾之仙草枝放在錫箔紙上後，將錫箔紙放入鍋底。
- 6.把烤肉架放在鍋底。
- 7.把蛋放在烤肉架上，並開大火看到冒大煙後關瓦斯燜15分鐘即可。



仙草腰花

製作：葉鳳英

材料：即溶仙草1包，豬腰1付，杜仲5錢，薑3-4片，鹽、麻油各適量。

作法：

- 1.先將杜仲加水煮20分鐘，加上即溶仙草混勻備用。
- 2.豬腰洗淨去白色尿管後切片割花、泡水洗淨，川燙再泡冰水備用。
- 3.將麻油燒熱加薑片爆香，加上川燙好的豬腰一同拌炒，再加上杜仲仙草汁煮熟即可，是一道養生藥膳。



加味仙草雞湯

製作：莊芳蓮

材料：雞半隻、即溶仙草2包，熟地4片，川芎3片，紅棗10粒，枸杞、陳皮少許，鹽、酒適量。

作法：

- 1.雞洗淨剝成塊，川燙過水。
- 2.將雞塊、材料1.放入湯鍋內加水4-6碗，燉熟即成。



百合仙草

製作：鍾英嬌

材料：百合半斤，即溶仙草2包，冰糖適量，枸杞2錢，百果2兩。

作法：

- 1.百合、百果浸水約6小時後洗淨撈起。
- 2.和其他材料一起煮熟即可。

仙草果凍

製作：史宏財

配方：將水5公斤+即溶仙草粉37克+小麥澱粉109.4克+砂糖435克放入鍋中煮開充分溶解後，倒入果凍模子，放入冰箱，吃時加少許奶精，口感香味更棒。

