

山胡椒雞湯

山胡椒



材 料・(6人份)

半土雞1/2隻、山胡椒梗適量。

調味料・

鹽少許

做 法・

1. 用花剪把山胡椒梗斜剪，洗乾淨，用槌肉槌將梗槌裂備用。
2. 取3公升的水把山胡椒梗熬煮1小時瀝去枝條與殘渣取湯備用。
3. 土雞半隻剝塊狀洗淨，取少許水煮滾，將雞塊汆燙去血水瀝乾備用。
4. 做法2之湯汁加入雞塊，以中火煮滾15分鐘，加少許鹽調味即完成。

營養檔案

【熱量成份】

1. 總熱量113.4大卡
2. 蛋白質15.5克、油脂5.6克、醣類0.2克

【食譜特色】

1. 含高蛋白質、鋅。
2. 可改善婦女造血機能、及體質虛弱、四肢循環不良造成的手脚冰冷現象。
3. 調整荷爾蒙及女性生理機能。