



抬頭挺胸

季軍

活力健康農場

材 料

荷葉一張、有機青木瓜300g、去骨雞腿3支、陳年菜脯100g、蒜頭25公克、枸杞適量、薑一小塊、水5000cc、米酒200cc

調 味 料

鹽、冰糖適量

做 法

1. 荷葉一張加水5000cc煮滾，去除荷葉留荷葉水備用。
2. 雞腿剁小塊，先在炒鍋內熱水川燙去血水。
3. 陳年菜脯洗淨切成小條狀，薑拍碎，木瓜切滾刀塊狀。
4. 上述材料加入雞腿、枸杞、蒜頭並加荷葉水、米酒200cc，煮滾後轉小火續煮50分鐘再燜10分鐘。

貼心小叮嚀

雞腿川燙去血水時，別煮熟喔！