

健康增鹽減養 麵膳藥生麵



食材：(四人份)

十全藥包1包、甘蔗300公克、
山藥200公克、紅蘿蔔200公克、秀珍菇200公克、
白豆皮240公克、麵疙瘩320公克、
沙拉油2湯匙、薑、香菇、芹菜、香菜少許



麵疙瘩作法：

1. 將麵粉(300公克)加入水(150cc)攪拌均勻，形成糰狀後用雙手揉約3分鐘。
2. 用保鮮膜蓋好，靜置醒約5分鐘。
3. 將醒過的麵糰搓成長條狀，略壓扁。
4. 備一鍋水煮開，轉小火，將上述作法3之麵團，剝成薄片放入鍋中。
5. 繼續煮約2分鐘至麵疙瘩浮起，撈起瀝乾備用。

步驟：

1. 將山藥及紅蘿蔔切塊(或片)、薑切片、芹菜、香菜切末備用。
2. 將中藥材與甘蔗放入鍋子熬煮約1.5小時。
3. 薑片及香菇爆香，白豆皮川燙備用。
4. 將中藥包及甘蔗撈起，再將爆香的薑片、香菇及山藥、紅蘿蔔、白豆皮放入鍋中煮約10分鐘，再放入秀珍菇。
5. 將藥膳湯加入麵疙瘩中，加入少許芹菜、香菜即可。



每份營養標示

熱量	蛋白質	脂肪	碳水化合物	鈉
519 kcal	28 g	11 g	77 g	40 mg

※每日鹽建議攝取量5g

松德院區 林月菊師傅提供