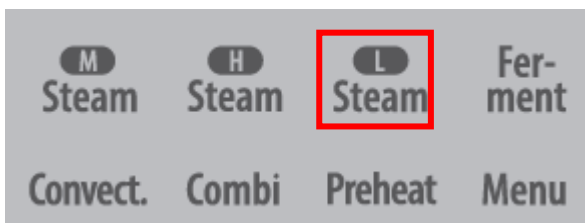


## 【花膠螺頭石斛黨參瘦肉湯】(燉煮)



### 材料 ( 4 碗份量 ) :

花膠(已浸發)	400 克
螺頭	2 個
瘦肉	200 克
北芪	20 克
黨參	30 克
杞子	20 克
淮山	40 克
石斛	5 克 ( 不一定要加)
果皮	1 瓣
蜜棗	兩顆
滾水	1 公升



**做法：**

1. 瘦肉切塊，與螺頭一起汆水洗淨備用。
2. 淮山，果皮浸軟備用。
3. 將所有材料放入煲中，加 1 公升滾水，𩶛蓋。放入爐中。
4. 水箱注滿水，把燉盅可放在燒烤盤並放在蒸氣焗爐下層，扭動按鈕至「慢蒸 | Steam」，按「CONFIRM/ START」確定，  
再扭動按鈕至 3 小時，按「CONFIRM/ START」確定，  
再扭動按鈕至 100 °C，按「CONFIRM/ START」開始烹調。  
烹調完成後即可享用。(如無水時，爐會有提示聲提醒水箱要加水)

(食譜由絲房菜 Facebook 專頁提供)