

涓 杓漢兼姪邇 - 涓 洙鏃 工 逢 鑑 伴 桷 鏃 朵 簏 -

鎚 儿 棉 錦 冬 汉 绀 愼 脍 浜 ゆ 侯

滋补美食：红参滑鸡q 饭

美食

浣漏

鎏賤戢浜庸細2008/11/14 17:07

冬季适当进食一些滋补食材符合养生之道。今天选择人参来烹一款煲仔饭。人参可分为白参和红参。红参有滋阴补血、生津健脾的食效。参与鸡配搭，常见于汤肴，但以之烹制煲仔饭，亦为一种风味特色。

材料：红参20克、鸡肉250克、冬菇20克、红枣4粒、淮山1片，花生油、豉油、盐、糖、米酒、麻油、生粉、姜丝、丝苗米各适量。

做法：冬菇、红枣、淮山以清水洗净，泡软备用；鸡洗净，斩成小块，以盐、糖、生抽、生粉、姜丝、麻油、米酒拌匀备用；红参洗净，用温水浸泡20分钟；米洗净，加少许花生油和浸泡红参的水、红参、红枣和淮山，煮至刚干水时，放入调好味的鸡和冬菇，q 10分钟便成。