

# 五彩嫩雞

禁忌>>感冒、失眠、氣喘者禁用

服法\*可拌麵或炒飯，建議可做一大鍋，放置冰箱，逐日取出一點佐餐食用

食材>>

雞胸肉6兩、毛豆1大匙、黃紅椒各1/4個、紅蘿蔔1/2個、香菇2朵、鹽1小匙、胡椒粉1/2大匙、太白粉1大匙、蛋白1/2粒、香油適量

作法>>

1雞胸肉切成2公分丁塊，加少許鹽、胡椒粉、太白粉、蛋白拌勻備用；五加皮加適量水熬煮，取汁備用。

2香菇泡水切丁，紅蘿蔔去皮切丁、燙熟，紅黃椒切丁，毛豆燙熟。

3炒鍋入油2大匙先炒雞肉，待肉九分熟時入香菇炒熟，再入紅蘿蔔、紅黃椒、毛豆，加鹽、五味皮汁，最後加太白粉勾芡，滴入香油即可。

## 藥材

五加皮

100克



### 五加皮>>

五加皮主用於祛風除濕、活血化瘀，對於關節、肌肉因過度使用之耗損、老化，而致氣瘀不順、血氣阻塞的神經疼痛症狀，有消腫止疼、修復組織、強筋壯骨的功效。