

09.05 大廚師 - 當歸豬蹄湯

材料：

豬蹄 山藥

鹽 蒜苗 蔥薑 料酒 當歸

做法：

1. 準備好所有的食材，豬蹄切小塊放到冷水裡面飛水
2. 淮山藥去皮切小塊放到鹽水裡泡著
3. 豬蹄放到砂鍋裡放入蔥、薑、當歸
4. 加入料酒，加水蓋鍋豬蹄
5. 大火煮開以後小火慢燉
6. 放入山藥慢火煮十五分鐘
7. 加入鹽巴、蔥調味

最好用砂鍋慢燉，這樣豬蹄可以形不散，湯汁呈現奶白色

山藥可以預防手腳冰涼，滋補脾腎，防止虛弱

當歸補氣是中藥裡面一味重要的藥材

豬蹄營養豐富，美白養顏