

10.03 大廚師 - 黨參無花果燉鷓鴣

材料：

鷓鴣 2 只、散養雞半隻、豬肉 100g、黨參 15g

乾無花果 50g、蔥 1 根、薑 4 片、枸杞 10 多粒、紅棗 5 枚

料酒少許、鹽適量

做法：

1. 清洗好的鷓鴣，雞和豬肉切成塊，涼水入鍋，做焯水處理
2. 然後將原料撈出用清水洗淨
3. 將原料、黨參、無花果、薑、蔥、紅棗，一起下入燉盅
4. 加入 1500g 的純淨水燉 3 小時，或者隔水蒸 4 小時
5. 出鍋前半小時加清洗好的枸杞、鹽、料酒即可