

10.10 大廚師 - 雙芋燒鴨

材料:

鴨子 500g、雪魔芋 100g、芋頭 4 顆

薑 6 大片、蔥一根、蒜 5 瓣、郫縣豆瓣 2 勺、花椒 3g（一小把）、乾辣椒若干

生抽、老抽各 1 勺（15ml）、冰糖 3 粒

做法:

1. 將洗淨的鴨子，涼水入鍋焯水，並清洗乾淨
2. 魔芋、芋頭切小塊，剩下調料備好在一個盤子裡
3. 熱鍋，爆香蔥、薑、蒜、乾辣椒
4. 加冰糖化開後，放入鴨肉
5. 一小勺老抽，少許料酒，翻炒上色再加一勺郫縣豆瓣、花椒
6. 待煸炒上色後加魔芋和芋頭，再加一小碗清水，一勺生抽
7. 蓋上鍋蓋燜 20 分鐘
8. 出鍋前 10 分鐘調味加鹽，也可以放一把香菜

甜品配：五味子龍眼洋參茶

材料：

五味子 5g、西洋參片、5g 龍眼肉 5g、冰糖 20g

做法：

1. 五味子洗淨，瀘去雜質。
2. 龍眼肉用流動水清洗乾淨，注意褶皺中的雜質。
3. 把所有材料放入小砂鍋，加入 250ml 水。用大火燒開，然後改用小火慢煮 25 分鐘即可。

功效：

這款中式養生茶有很好的益氣生津、養心安神的功效。對於乾燥的季節再合適不過了。

西洋參性涼味甘，除有補氣養陰的功效外，還能清火生津，對津液不足、口渴舌燥具有相當的療效，是溫補良藥。

五味子顧名思義就是一種具有辛、甘、酸、苦、鹹五種藥性的藥物。成品顏色呈暗紫紅色，有時表面有白霜。歸肺、心、腎經，具有斂肺滋腎、生津斂汗、澀清止瀉、寧心安神的功效。

注：五味子分南北，一般選北五味子較好。

龍眼滋味甘甜，屬於溫熱性質，具有補益心脾、養血安神的功效。龍眼含有糖、蛋白質和多種維生素等營養成分，體弱貧血、年老體衰、久病體虛者，經常吃些龍眼很有補益。