



文：徐麗萍

栗子鷄湯

功效：滋補美味，健脾強身，適合一家大小飲用。

材料：

1. 鮮雞一隻
2. 甘荀一個
3. 生薑兩片
4. 蜜棗一粒
5. 栗子一斤
6. 粟米一棵
7. 蒜肉四粒

製法：

1. 鮮雞剖好去皮及內臟，開邊放入滾水中氽水備用；
2. 栗子去殼及衣，甘荀去皮切件，粟米去外衣及鬚，切開三份；
3. 用瓦鍋加入適量清水，水滾放入全部材料，大火煲滾轉用中火煲約2個半小時，加鹽調味，即可享用。

