



# 滋補湯水

文：徐麗萍

## 花膠乳鴿湯

材料：

1. 花膠筒中型兩個
2. 乳鴿一隻
3. 豬展四兩
4. 生薑兩片
5. 陳皮一角
6. 瑤柱四粒
7. 葱段數條

功效：補氣養血、滋陰潤燥、滋補腎養肝、為秋冬溫補湯水。

製法：

### A. 花膠泡浸

1. 花膠用清水浸泡四小時；
2. 再煲滾水加入生薑及葱段放入花膠，滾起熄火燜約四小時，再用清水洗乾淨，備用。（倘花膠厚身，則：1. 需用清水泡浸一晚；2. 同上；3. 煲湯前將花膠切件。）

### B. 其他

1. 乳鴿、豬展洗淨，放入滾水中滾一滾（飛水），取出，備用；
2. 瑤柱用滾水浸約半小時，備用。

### C. 煲湯（此湯可煲、也可燉）

1. 用大鍋或瓦鍋注入適量清水，把清水煲滾；
2. 水滾後，把所有湯料（花膠、乳鴿、豬展、陳皮、瑤柱）放入鍋內；
3. 煲約2小時，加鹽調味，湯即可飲用，乳鴿可切件食用。

