

## 美慧老師月子餐食譜-麻油猴頭菇湯



### 一、材料：

1.處理好的猴頭菇 1 斤、2.老薑片半碗、3.枸杞 1 大匙、4.參鬚少許、4.純米酒半杯、5.鹽適量、6.胡麻油 4 大匙。

### 二、作法：

起油鍋，加胡麻油，小火將薑片炒香，再入猴頭菇拌炒片刻，加入酒，杞枸，參鬚及水煮沸，改中小火續煮 10 分鐘，加調味料拌勻。

## 美慧老師月子餐食譜-紅麴桂圓米糕



### 一、材料：

- 1.長糯米 1 斤、
- 2.米酒 1 斤(600CC)、
- 3.紅麴米 3 大匙、
- 4.二砂糖 1 碗、
- 5.桂圓肉 1 碗。

### 二、作法：

1. 糯米洗淨，瀝乾水份，加入米酒，紅麴米浸泡 6 小時。
2. 移入電鍋，外鍋加水 1 杯煮至跳起，放入二砂糖桂圓肉趁熱拌勻。
3. 外鍋再加 2 大匙水，按下再煮至跳起即可。

**PS：**紅麴是阻斷肝臟合成膽固醇的酵素，降血脂及膽固醇、三酸甘油脂。

## 美慧老師月子餐食譜-廣式薑醋蛋



### 一、材料

- 1.老薑適量(約一斤)、2.蛋 40 顆、3.後腿豬腿二隻、4.烏醋 600CC 二瓶、5.二砂糖一斤

### 二、作法：

1. 先用冷水把蛋煮熟，撈起沖冷水後撥蛋殼備用。
2. 豬腳洗淨後放入沸水中氽燙，撈起放入冷水中涼乾。
3. 老薑洗淨去皮，切片狀。
4. 鍋中放油把切片的薑片放入用鍋鏟炒，蓋鍋蓋約十分鐘後看到薑片有光亮狀後再盛起盤中，放到水槽中沖洗。
5. 把涼乾豬腳放在鍋中底層，蛋放在豬腳上層再把薑片鋪在最上面，接著倒入二瓶烏醋，水 1200CC，糖一斤。
6. 所有材料一起在鍋中煮，約半小時後豬腳熟透，嚐其酸甜味再調整個人喜愛口味，即可完成風味特佳的薑醋蛋。