

鷓鴣粥

材料

鷓鴣	2 隻	鮮淮山	400 克
圓肉	30 克	參薯	600 克
陳皮	10 克	水	4 升

做法

- (1) 圓肉和陳皮分別用溫水浸軟；用刀刮掉陳皮果囊；
- (2) 參薯和鮮淮山去皮洗淨，打斜切片備用，(可用醋或鹽去掉淮山的澀和避免皮膚痕癢)；
- (3) 鷓鴣凍水氽水到七，八成熟，便用凍水清洗乾淨，(如有需要可去皮)；
- (4) 把圓肉、陳皮、淮山、鷓鴣放入沸水中，煲 2 小時；
- (5) 煲好後，攤凍，然後取出鷓鴣拆肉；
- (6) 如果鷓鴣嫩便撕絲，如果老便切成肉碎；
- (7) 將切成片的參薯加些少水放入攪拌機打爛；
- (8) 然後用篩隔渣，只取參薯漿；
- (9) 最後將鷓鴣肉碎和參薯漿放回鷓鴣湯，用大火煲滾；
- (10) 切記不要𦨭蓋，待大滾之後，立刻𦨭蓋熄火；
- (11) 再焗數分鐘便成。

小貼士：切記不要預先把鹽放入煲好的粥內調味，而是食時才放些少鹽在碗內，後把粥加上。

