

藥燉素鰻湯

營養課製作

秋季由於氣候乾燥，空氣中缺乏水分的滋潤，是適合潤補的季節。以中醫觀點來看，適當進補能改善體質、增強免疫力，素食者可利用富含蛋白質的豆包搭配一些溫補的中藥食材，尤其是當季的淮山具有補中益氣和利於健脾胃的作用，達到滋補保養效果。

材料

溼豆皮	2片
老薑	5公克
黃耆	4公克
枸杞	3公克
當歸	2公克
川芎	2公克
淮山	2公克
海苔片	一片

調味料

鹽	3公克
---	-----



作法：

1. 老薑洗淨，切片備用。
2. 枸杞泡軟、洗淨備用。
3. 當歸、川芎、黃耆、山藥先用清水沖洗過再放入800cc水，加老薑片，用電鍋蒸煮大約1小時，把中藥味熬煮出來。
4. 溼豆皮大約2片，放平於桌面上，用海苔包捲起來，對切後，放入作法3中蒸30分鐘，即成時，最後撒上枸杞。

製作小秘訣：

1. 很多人常問淮山是山藥嗎？基本上統稱為山藥，主要是因生產地區不同，外觀上也有稍微不同之處。淮山有分新鮮和乾燥後的淮山，乾淮山有較好的補脾腎效果。（所謂乾淮山，老師傅傳承就是新鮮山藥削完皮後為了保存，切片乾燥成淮山。）
2. 使用中藥材時，除了藥材比例要正確以外，最重要是氣味不要有中藥材的苦澀味，建議直接用蒸的烹調方式。
3. 用煮的方式會讓水分流失，所以藥材的湯汁較濃郁並具有苦澀味，用蒸的方式更能掌握原材料的原汁原味，較不會有藥材味太重的問題。
4. 海苔豆包捲蒸時如怕破裂開，在包的過程，封口時塗點麵糊即可預防此現象。