



# 甘露人參湯

材	料：素羊肉 枸杞	蓮子 人參鬚	香菇(花菇) 薑片	紅棗
調	味料：素精(昆布粉) 太白粉	鹽 水	冰糖	油

- 準 備：
1. 乾花菇以水泡軟，每片視大小切成 3-4 斜片。
  2. 紅棗以小刀劃開，熬湯時，味道比較容易出來。
  3. 枸杞泡水，參鬚洗淨，乾蓮子不需要泡水。

- 做 法：
1. 鍋裡放水，加參鬚、紅棗，煮開；轉小火，繼續煮。
  2. 麻油爆香薑片，倒入作法(1)裏，煮 30 分鐘。
  3. 麻油爆香素羊肉。
  4. 把蓮子、花菇加入湯裏，再煮。起鍋前，加枸杞、素羊肉，即可。

