

大白菜栗子烏雞湯

功效：

清熱消食下氣、補腎補氣暖胃。

材料：(二人份量)

大白菜	100克
栗子	100克
杞子	15克
烏雞	300克
生薑	3片

製法：

1. 烏雞洗淨切件，汆水；大白菜洗淨切大塊，備用。
2. 先將栗子、烏雞、生薑放入鍋中，加入1500毫升沸水，大火煮沸後轉中小火煮45分鐘，加入大白菜煮20分鐘，最後加入杞子再煮5分鐘，加入適量鹽調味完成。

