

抗疫湯水

赤靈芝五指毛桃 玉竹螺頭煲雞湯

辛苦工作、專心學習後，回家喝一碗熱湯真溫暖……
而如果碗湯兼具抗疫功能，就更加 Ichiban！

新欄目「吾家廚房」每期由馬會大廚教大家易做菜式，醒你做「自煮」廚神。今期新開張，介紹大家一款有助提高免疫力，有潤肺、護肝、舒筋活絡、健脾化濕及滋陰養顏功效的湯水。單看材料，已知美味又補身。

材料 (四至六人分量)

| | |
|------|-------------|
| 赤靈芝 | 60 克 |
| 五指毛桃 | 90 克 |
| 玉竹 | 160 克 |
| 鮮螺頭 | 800 克 |
| 雞 | 一隻 (1.2 公斤) |
| 西施骨 | 480 克 |
| 南棗 | 8 粒 |
| 蜜棗 | 8 粒 |
| 薑 | 適量 |
| 陳皮 | 適量 |

做法

1. 先將赤靈芝、五指毛桃、玉竹、南棗、蜜棗、陳皮浸泡洗淨備用。
2. 雞及西施骨斬件，汆水；螺頭洗淨備用。
3. 將做法 1 洗淨的材料連同薑放入煲，至水滾再落雞、西施骨及螺頭，用中大火煲約 2 小時，之後轉中細火煲約 2 小時。

菜譜提供

馬會「滿貫廳」菜式主廚 林勸飛

小貼士

赤靈芝份量不宜太多，避免「太燥」。