

花旗參燉雞

Stewed chicken with American Ginseng

材料:

烏雞(1-2磅) 1 隻
或有機雞胸 1 磅
花旗參 1 安士

可根據身體狀況
配備不同的
中藥材

睡眠不足

百合 1 安士
蓮子 1 安士
大棗 5 顆
元肉 ½ 安士

氣虛

黨參 1 安士
黃芪 1 安士

血虛

杞子 1 安士
紅棗 1 安士

淮山 1 安士

Ingredients:

1 Black Chicken (1-2 lb)
Or 1 lb Organic Chicken Breast
1 oz American Ginseng

If you
are:

Poor Sleep

1 oz Liliun Brownii
1 oz Lotus Seed
5 Dry jujubes
½ oz Dried Longan Pulp

Deficiency
of Qi

1 oz Pilose Asiabell Root
1 oz Mongolian Milkvetch Root

Blood
deficiency

1 oz wolfberry
1 oz red dates
1 oz chinese yam

烹調方法

如果用燉，將雞、花旗參及配料放入燉盅，加水浸過燉品高二寸，燉三小時，連渣一起食。

如果用煲，要加水多一些，浸過湯料4-5寸，大火燒開後轉小火慢煮約1.5小時。

Cooking Method

For stewing, put the chicken, American ginseng and ingredients into a stewing pot, add water to soak the stewed product to a height of two inches, stew for three hours, and eat with the residue.

If using a pot, add more water, soak it in the soup by 4-5 inches, then turn to low heat and simmer for about 1.5 hours.