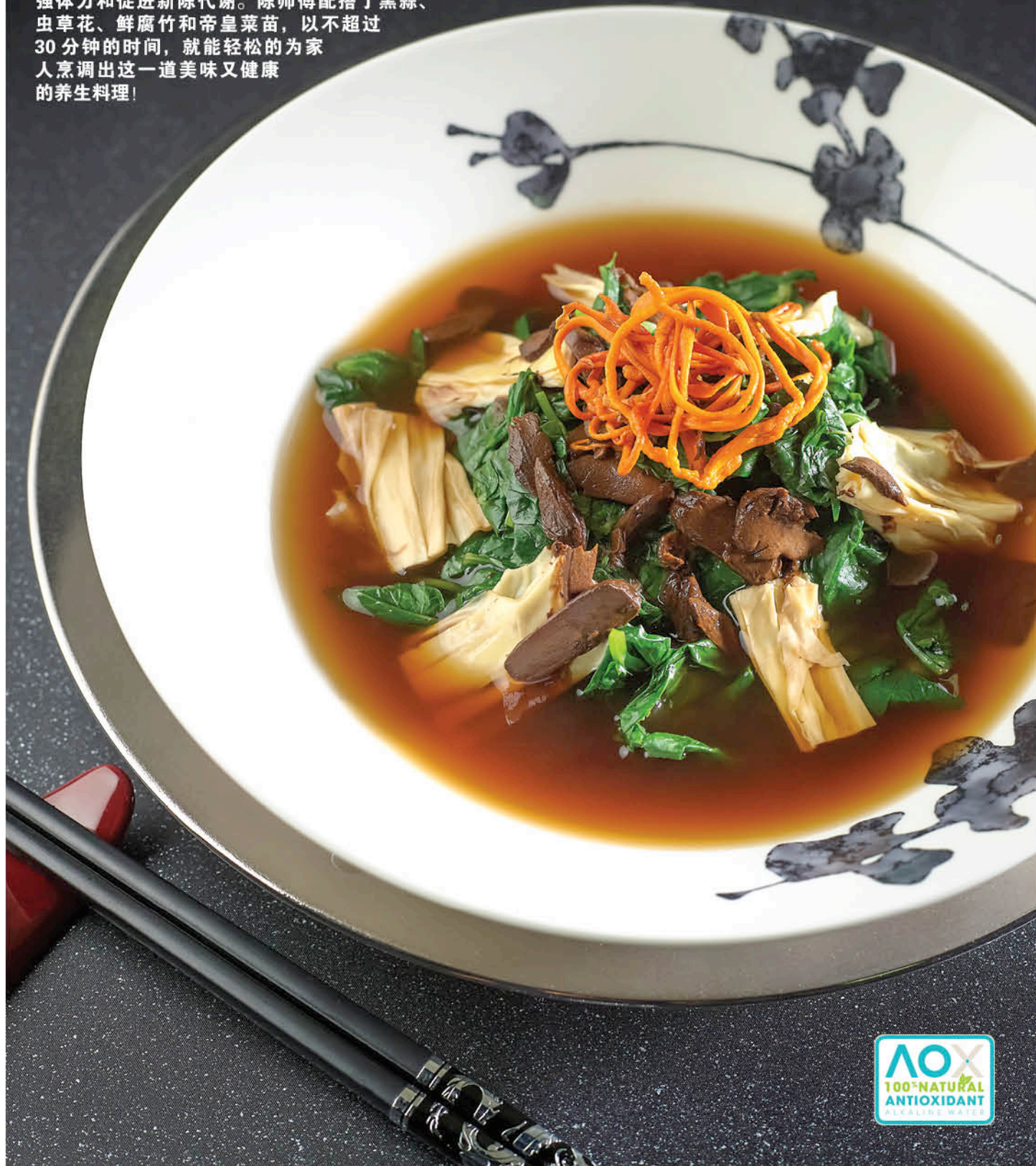


## 养生菜 | Healthy Cuisine

陈伟伦师傅在难得的周休日，都会用简单易煮的料理来“伺候”家人。“黑蒜虫草花鲜竹浸豆苗”就是他给家人的“补品”之一。

发酵黑蒜是目前很受宠的养生食材，可增强体力和促进新陈代谢。陈师傅配搭了黑蒜、虫草花、鲜腐竹和帝皇菜苗，以不超过30分钟的时间，就能轻松的为家人烹调出一道美味又健康的养生料理！



### 黑蒜虫草花鲜竹浸豆苗

2人份

#### 用料

AOX水200毫升、油适量、帝皇苗150克、黑蒜3个(切片)、虫草花10克(泡软)、鲜腐竹20克

#### 调味料

鸡精粉适量、盐适量

#### 做法

1. 把AOX水煮滚，加入少许油，加入帝皇苗烫熟，捞起沥干，盛放碗中。
2. 把AOX水再次煮滚，加入黑蒜片和虫草花，以小火慢煮约3分钟至香味溢出，加入鲜腐竹拌煮一会儿。
3. 加入鸡精粉和盐调味，把汤料淋在豆苗上即可。

### Malabar Spinach Shoot with Black Garlic and Cordycep Flower

serves 2

#### Ingredients

200ml AOX water, some oil, 150g Malabar spinach shoots (di huang miao), 3 black garlic (sliced), 10g cordycep flowers (soaked), 20g fresh bean curd skin (fu zhu)

#### Seasoning

some chicken seasoning powder, some salt

#### Method

1. Bring AOX water to a boil. Add oil and blanch spinach shoots. Remove and drain. Place in a bowl.
2. Bring AOX water to a boil again. Add black garlic and cordycep flowers, cook over low heat for 3 mins until fragrant. Add bean curd skin and cook briefly.
3. Add Seasoning and drizzle on spinach shoots. Serve.