



霸王花无花果鸡汤是陈勇华师傅喜爱的一道养生汤品。常年是夏的炎热气候，陈师傅说，在平常的日子，应多饮用清补和润补的汤水，可以滋养身心，消暑清热。他说，补身不一定要选购昂贵的药材才有食疗功能。这一道只需45分钟就能饮用的养生鸡汤，他配搭清热的无花果和霸王花、润肺的南北杏，加上陈皮、红枣和蜜枣，增添天然的清甜味，又具有食疗作用。



霸王花无花果鸡汤

6人份

用料

AOX水3公升、干无花果8个、干的霸王花2朵（浸泡沥干）、南北杏20克、红枣8个、蜜枣8个、甘榜鸡500克（洗净）、陈皮1片

调味料

盐适量

做法

1. 把AOX水煮滚，加入全部用料，先用大火煮滚约15分钟后，改用中火，继续滚煮30分钟。
2. 加入盐调味即可。

Chicken Soup with Night Blooming Cereus and Fig

serves 6

Ingredients

3 litres AOX water, 8 dried figs, 2 dried night blooming cereus (soak and drain), 20g sweet and bitter apricot seeds, 8 red dates, 8 candied dates, 500g kampung chicken (rinse), 1 dried tangerine peel (chen pi)

Seasoning

some salt

Method

1. Bring AOX water to a boil. Add all Ingredients and boil over high heat for 15 mins. Turn to medium heat and continue to boil for another 30 mins.
2. Season with salt and serve.