



曾峰师傅说，他选择鸭肉配搭绿豆和薏米来调煮成养生菜。鸭肉性微凉，能滋阴清热，益血养胃；绿豆性凉，有消暑清热之作用，而他的绿豆老鸭汤还加入薏米，直接提升并达到健脾胃、解湿毒、消肿利尿等功效，是热带潮湿地区的绝佳汤品。



绿豆老鸭汤

8人份

用料

老鸭1只
绿豆200克，洗净
薏仁50克，洗净
花椒粒适量
AOX水3公升
盐适量
胡椒粉适量

做法

1. 把老鸭放入沸水中氽烫去血水，洗净待用。
2. 把AOX水、绿豆、薏仁、花椒粒和老鸭一起放入汤锅中，先用大火煮至滚，才转小火煲煮约4小时。
3. 加入盐和胡椒粉调味即可。

Old Duck with Green Bean Soup

serves 8

Ingredients

1 old duck
200g green beans, rinse
50g Chinese barley, rinse
some Sichuan peppercorn
3 litres AOX water
some salt
some pepper

Method

1. Blanch old duck in boiling water to remove excess blood. Rinse well and set aside.
2. Add AOX water, green beans, barley, Sichuan peppercorn and old duck to a pot. Bring to a boil over high heat. Turn to low heat and continue to simmer for 4 hours.
3. Add salt and pepper to taste. Serve.