

禿參／白石參

功效：

禿參和白石參並無膽固醇成份，能滋陰補腎，十分適合膽固醇過高及糖尿病患者食用

產地：

澳洲、非洲

浸發過程：

- 1) 煲滾開水後放入禿參／白石參滾二十分鐘，然後熄火焗一夜
- 2) 接著再浸清水至發脹，期間勤換水，如不夠軟，重復步驟 1) 及 2)
- 3) 最後將禿參／白石參浸於冷水，取出內臟，刮去沙粒，然後便可出水備用。

備註：

- 禿參比起白石參較爽
- 白石參比起禿參較肉多而軟滑



禿參



白石參