



「不時不吃」

芳姐湯水好介紹

## 蓮藕綠豆煲豬蹄

### 為何冬季吃蓮藕？

蓮藕含有：  
大量碳水化合物，  
並豐富膳食纖維，  
對排毒十分有幫助。

### 如何煲？

材料：  
蓮藕、綠豆、豬蹄、章魚、薑蔥

- 過程：
1. 蓮藕洗淨和去皮。
  2. 豬蹄洗淨；用薑蔥汆水。
  3. 章魚洗淨；綠豆浸透備用。
  4. 水滾後把所有材料放入。
  5. 大滾半小時後，明火滾2小時，放適量的鹽。
  6. 關火。

