

「不時不吃」 芳姐靚湯好介紹

霸王花無花果甘荀南北杏陳腎瘦肉湯

食材功效：

此湯水具有降肺火功效，霸王花亦有助祛痰

材料：

霸王花、乾鴨腎、無花果、肉眼、淮山、
甘荀、南北杏

製作過程：

1. 將霸王花、南北杏和無花果用清水浸10分鐘
2. 甘荀去皮及切粒，用滾水煮鴨腎約5分鐘
3. 將肉眼出水
4. 剪開鴨腎和無花果使其更入味
5. 水滾後放入所有材料，用猛火煮10分鐘再轉細火煮2.5小時，下鹽調味即成

