

「不時不吃」 芳姐靚湯好介紹

印度椰子合掌瓜紅蘿蔔栗子無花果南北杏湯

食材功效：

印度椰子具有清熱潤肺和止咳的功效。

材料：

印度椰子、合掌瓜、紅蘿蔔、栗子、
無花果、南北杏

製作過程：

1. 栗子連殼沖洗，霸王花、南北杏和無花果用清水浸10分鐘。
2. 椰子和紅蘿蔔去皮切件。
3. 其他材料洗淨，瀝乾備用。
4. 將清水放入大鍋內，將所有材料加入，用大火煲至滾起，改慢火煲2小時，下鹽調味即成。

