

# 「不時不吃」 芳姐靚湯好介紹

## 猴頭菇響螺頭淮山蓮子圓肉瘦肉湯

食材功效：

響螺頭味甘，性涼，具有明目、利水、開胃消滯以及滋陰養顏的功效。

材料：

猴頭菇、響螺頭、淮山、蓮子、圓肉、瘦肉

製作過程：

1. 響螺頭和猴頭菇用水清洗和浸透，切片備用。
2. 其他材料洗淨，瀝乾備用。
3. 瘦肉放鍋中加熱焯水，水滾後煮數分鐘；用清水沖洗，切塊備用。
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。

