

# 「不時不吃」 芳姐靚湯好介紹

## 眉豆赤小豆粉葛土茯苓瘦肉湯

### 食材功效：

此湯具有健脾調中，利水消腫的作用，可以通暢小便，消除疲勞，健脾開胃，補益身體。

### 材料：

眉豆、赤小豆、蜜棗、土茯苓、生薑、粉葛、瘦肉

### 製作過程：

1. 豬肉洗淨後切件，汆水。
2. 土茯苓洗淨去皮，拍碎成小塊；其他材料浸透洗淨。
3. 將所有材料放入煲內，加入清水12碗，煲滾後改用文火煲2小時，加鹽調味，即可飲用。

