

「不時不吃」 芳姐靚湯好介紹

蟲草花紅蘿蔔雪耳粟米湯

食材功效：

此湯具有補肺益腎，潤肺止咳的作用，對於季節性的咳嗽、鼻敏感及過敏體質的人士都適合服用。

材料：

蟲草花、紅蘿蔔、雪耳、粟米

製作過程：

1. 將乾雪耳浸發至脹身，剪去黃色蒂頭；紅蘿蔔及蟲草花洗淨；粟米去衣留鬚。
2. 熱鍋下油，將蟲草花炒香備用。
3. 冷水加入紅蘿蔔及粟米，大火煲滾，水滾後加入雪耳及蟲草花。
4. 轉慢火煲45分鐘，下鹽調味完成。

