

「不時不吃」 芳姐靚湯好介紹 冬瓜蓮子薏米豬腱湯

食材功效：

冬瓜含水量高，能消暑利水，是夏天清熱食材的好選擇；而薏米亦具有祛濕的功效。

材料：

冬瓜、蓮子、薏米、豬腱

製作過程：

1. 薏米洗淨浸水2小時，瀝乾備用。
2. 煮滾一鍋水，將豬腱汆水，瀝乾備用。
3. 冬瓜洗淨連皮切件。
4. 將清水放入大鍋內，將所有材料加入，用大火煲至滾起，改中火煲1小時，下鹽調味即成。

