

「不時不吃」 芳姐靚湯好介紹 南瓜蕃茄排骨湯

食材功效：

南瓜能潤肺益氣，化痰排膿；而蕃茄則具有生津止渴，健胃消食的功效。

材料：

南瓜、蕃茄、排骨、蜜棗

製作過程：

1. 南瓜洗淨去皮去籽後切件，瀝乾備用。
2. 煮滾一鍋水，將排骨汆水，瀝乾備用。
3. 將清水和蜜棗放入大鍋內，待滾後加入排骨用大火煲30分鐘。
4. 加入南瓜煲1小時至茸。
5. 蕃茄洗淨切好加入南瓜茸湯內用慢火煲30分鐘，下鹽調味即成。

