

# 「不時不吃」 芳姐靚湯好介紹 粟米淮山海參豬展湯

食材功效：

此湯水具有健脾益腎、滋潤養顏的功效。

材料：

粟米、淮山、海參、豬展

製作過程：

1. 海參提前半天放冷藏格解凍；取出洗淨，切段，汆水撈起。
2. 粟米去衣，洗淨切段。
3. 淮山洗淨，豬展洗淨切塊，汆水撈起。
4. 水滾後放入所有材料，用猛火煮沸；再轉細火煮1.5小時，下鹽調味即成。

