

「不時不吃」 芳姐靚湯好介紹

蟲草花螺頭鵪鶉淮山杞子圓肉瘦肉湯

食材功效：

鵪鶉素有動物人蔘之稱，此湯具有健脾益氣、補肺和明目等功效；特別適合氣虛體質、容易傷風、感冒的人士服用。

材料：

蟲草花、螺頭、鵪鶉、淮山、杞子、果皮、圓肉

製作過程：

1. 將蟲草花、淮山、杞子、圓肉洗淨；果皮浸軟去瓢。
2. 螺頭用水清洗和浸透，再用白鑊爆一爆去腥味，切片備用。
3. 鵪鶉割好洗淨，水放薑蔥，鵪鶉汆水後撈起。
4. 燒滾一鍋水，放入所有材料；水滾後轉細火煲2小時，下鹽調味即成。

