

「不時不吃」  
芳姐靚湯好介紹  
粟米鬚節瓜豬展湯

食材功效：

粟米鬚具有消腫利尿、清熱祛濕的功效。節瓜可清火祛濕、消暑解毒、利水消腫、生津止渴；故此湯特別適合於夏天服用。

材料：

粟米鬚、節瓜、豬展、蜜棗

製作過程：

1. 節瓜刮皮，洗淨，切件備用。
2. 粟米鬚洗淨備用。
3. 豬展洗淨，汆水備用。
4. 倒水入湯鍋，放入全部材料。
5. 用大火煲滾後，轉慢火煲1小時，最後下鹽調味。

