

「不時不吃」 芳姐靚湯好介紹

蓮藕粟米紅蘿蔔腰果南北杏素湯

食材功效：

蓮藕具有生津止渴、清熱除煩、養胃消食、養心生血、調氣舒鬱的效用；故此湯特別適合於煩熱、汗多的夏天服用。

材料：

蓮藕、粟米、紅蘿蔔、腰果、南北杏、薑

製作過程：

1. 將腰果浸半小時備用。
2. 其餘材料洗乾淨，蓮藕、粟米及紅蘿蔔切塊。
3. 豬展洗淨，汆水備用。
4. 煲滾水後，放入全部材料，水再滾起後轉中火煲1小時。
5. 加適量鹽調味完成。

