

# 「不時不吃」 芳姐靚湯好介紹

## 蝦米魚丸紫菜白蘿蔔湯

食材功效：

紫菜具有補腎養心的功效；白蘿蔔能下氣消食，除痰潤肺，清熱生津。

材料：

蝦米、魚丸、紫菜、白蘿蔔

製作過程：

1. 將白蘿蔔洗淨切塊，蝦米用溫水發好，紫菜撕碎；三種食材用白鑊略炒，薑去皮切片。
2. 水滾後放入所有材料，用猛火煮沸；再轉細火煮30分鐘。
3. 再放入魚丸，待魚丸浮上水面下鹽調味即成。

