

# 「不時不吃」 芳姐靚湯好介紹

## 栗子合掌瓜粟米腰果淮山素湯

### 食材功效：

栗子具有益氣健脾，補腎強身，強筋健骨的功效；栗子又名「秋果之王」，特別適合於秋天食用。

### 材料：

栗子、合掌瓜、粟米、腰果、淮山、果皮

### 製作過程：

1. 先將栗子去皮去衣，所有材料洗淨。
2. 鮮淮山去皮切片，合掌瓜及粟米去皮切大塊；果皮浸透，去瓢。
3. 水滾後放入所有材料，用中火煮沸；再轉細火煮2.5小時，下鹽調味即成。

