

# 「不時不吃」 芳姐靚湯好介紹 菜乾瑤柱馬蹄瘦肉湯

## 食材功效：

此湯具有清熱滋肺，除燥止咳的功效；特別適用於治療乾咳少痰，咽喉乾涸等症狀。

## 材料：

菜乾、瑤柱、馬蹄、瘦肉

## 製作過程：

1. 菜乾浸軟，清洗乾淨。
2. 馬蹄去皮，清洗乾淨後每個切開一半。
3. 瘦肉清洗乾淨後汆水撈起。
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。

