

# 「不時不吃」 芳姐靚湯好介紹

## 牛大力士伏苓粉葛赤小豆豬骨湯

### 食材功效：

士伏苓具有除濕解毒、通利關節、治療皮膚痕癢等功效；故此湯特別適合於天氣潮濕的日子服用。

### 材料：

牛大力、士伏苓、粉葛、赤小豆、扁豆、果皮、蜜棗、豬骨

### 製作過程：

1. 將牛大力、士伏苓及粉葛切塊並用水洗淨，蜜棗、赤小豆及扁豆浸洗。
2. 果皮浸軟去瓢，豬骨焯水。
3. 煲內加水，然後放入果皮；待水滾後放入所有材料。
4. 用大火加蓋煲約30分鐘，水滾後轉細火煲2小時，下鹽調味即成。

