

「不時不吃」
芳姐靚湯好介紹
淡菜瑤柱節瓜排骨湯

食材功效：

淡菜具有補肝腎、益精血的作用。節瓜具有清火祛濕、消暑解毒、利水消腫、生津止渴的作用；故此湯特別適合於夏天服用。

材料：

淡菜、瑤柱、節瓜、排骨、薑

製作過程：

1. 節瓜刮皮，洗淨，切件備用。
2. 排骨洗淨，淡菜浸軟，朶水備用。
3. 瑤柱浸軟，留瑤柱水備用。其餘材料浸洗，備用。
4. 凍水放薑，水滾後加入所有材料，連同瑤柱水，用大火煲半小時，轉細火煲2小時，最後轉大火加入適量鹽調味。即成。

