

「不時不吃」 芳姐靚湯好介紹

蘋果百合海玉竹海底椰素湯

食材功效：

百合能滋陰潤燥、養陰潤肺、清心安神；海玉竹能清肺潤燥、生津止渴；故此湯有養胃潤肺及寧心安神之效，可舒緩壓力、睡不好、皮膚乾燥等症狀。

材料：

蘋果、紅蘿蔔、百合、沙參、海玉竹、海底椰、龍眼肉、蜜棗

製作過程：

1. 將所有材料洗淨，蘋果去芯切塊，紅蘿蔔去皮切塊；沙參、海玉竹、海底椰、百合浸軟備用。
2. 湯鍋加約2.5公升水，放入全部材料。
3. 以大火煮滾後轉細火煮約1.5小時，加鹽調味即可。

