

「不時不吃」 芳姐靚湯好介紹 蓮藕蓮子栗子合桃素湯

食材功效：

栗子有「腎之果」美譽，可養胃健脾、補腎強筋；
蓮藕可清熱，蓮子可安神；故此湯可以健脾
補腎，養心安神，有幫助睡眠的功效。

材料：

蓮藕、蓮子、栗子、合桃、陳皮、紅棗、薑

製作過程：

1. 將全部材料洗乾淨。
2. 蓮藕切塊或切段，栗子去皮去衣，果皮浸透去瓢。
3. 凍水下果皮。大火煲滾水，放入全部材料。
5. 水再滾後，轉慢火煲1小時，加鹽調味完成。

