

南瓜牛肉湯

功效：此湯利肺化痰。南瓜補中益氣，降血脂血糖。

材料內容：

牛肉 400 克

南瓜 1 個

薑 3 片



做法：

1. 牛肉洗淨，切片，汆水，洗淨；南瓜去皮，切件，備用。
2. 將牛肉及薑放入 14 碗滾水內，以大火煮牛肉至熟，撇除浮沫，放入南瓜，轉慢火煲約 1 小時，下適量鹽調味，即成。

