

沙參雪耳百合瘦肉湯

功效：
養陰潤肺，止咳和胃。

材料：（二人份量）

北沙參	20克
雪耳	30克
百合	12克
南北杏	16克
無花果	2粒
陳皮	2片
瘦肉	半斤

製法：

1. 將瘦肉切開洗淨汆水，雪耳浸軟去蒂撕成小塊，其餘材料洗淨。
2. 將所有材料加入1.5公升滾水，先用大火煮沸，再轉小火煮2小時。

