

淮山冬菇黑豆 合桃瘦肉湯

功效：

益氣養陰，補脾益腎。

材料：（四人份量）

淮山	30克
冬菇	5粒
黑豆	30克
合桃	20克
南棗	2粒
瘦肉	半斤

製法：

1. 先將冬菇浸洗30分鐘，淮山浸洗10鐘，合桃洗淨，備用。
2. 黑豆白鑊炒至爆開。
3. 瘦肉洗淨汆水。
4. 所有材料加入2公升沸水，大火煮沸後改中小火煮2小時。

