

太子參百合瘦肉湯

功效：

益氣生津、潤肺化痰、止咳。

材料：（二人份量）

太子參 120克

百合 20克

羅漢果 半個

瘦肉 750克

製法：

1. 瘦肉洗淨，切厚塊，汆水；太子參、百合、羅漢果洗淨。
2. 將材料放入1公升滾水內，大火煮滾後，改中小火煲約2小時。

注意事項：多痰者，百合轉黃耳一個
(黃耳先浸泡6-8小時)

