

鮑魚海參湯

功效：

平肝補腎，降血壓及血糖

鮑魚滋陰清熱，養肝明目；桂圓肉益心，補氣血；紅棗補血，溫補脾臟；瘦肉滋陰潤燥，補腎氣、生津液。

材料：（四人份量）

鮑魚 100 克（已浸發）

海參 300 克（已浸發）

瘦肉 40 克

桂圓肉 20 克

紅棗去核 4 粒

薑 3 片

製法：

1. 先將已浸發的鮑魚、海參洗淨，切片；桂圓肉及紅棗用水略浸，洗淨；瘦肉洗淨、切件、汆水、洗淨，備用。
2. 將所有材料放入燉盅內，加入 5 碗食用水，以慢火隔滾水燉約 2 小時，下適量鹽調味，即成。

