

節瓜淮山螺頭湯

功效：

滋陰補腎、養肝明目，健脾和胃、利水消腫。

材料：（四人份量）

節瓜	2個
急凍螺頭	2個
茨實	20克
淮山	30克
無花果	2個
瑤柱	2粒
瘦肉	半斤

製法：

1. 瘦肉洗淨切件汆水；螺頭洗淨切開3-4件汆水，備用。
2. 節瓜洗淨去皮切件；瑤柱浸水20分鐘、淮山浸洗10分鐘、茨實、無花果洗淨。
3. 所有材料放置鍋中加入2公升沸水，大火煮沸再轉中小火煮約2小時。

