

蓮藕杞子瘦肉湯

功效：滋陽降火，清肝明目，補腎化痰理氣。

材料：（四人份量）

瘦肉	400 克
蓮藕	500 克
杞子	15 克
羊肚菌	30 克

製法：

1. 將瘦肉洗淨，切片，汆水；蓮藕去皮，洗淨，切片；杞子、羊肚菌洗淨，備用。
2. 瘦肉及蓮藕放入 8 碗滾水內，煮至蓮藕軟熟，轉入燉盅內，下其他材料隔水燉 30 分鐘，下適量鹽調味。

