

# 淮山茨實白果鷓鴣湯

功效：

滋陰潤肺、健脾益氣、化痰止咳。

材料：（四人份量）

鷓鴣	2隻	瑤柱	2粒
淮山	40克	茨實	30克
圓肉	8粒	百合	10克
核桃	7-8粒	白果	20粒
無花果	1粒	薑	3片

製法：

1. 鷓鴣切件去皮，洗淨，用薑汆水，備用。
2. 白果灼熱水片刻，去皮及去芯。
3. 其他材料洗淨略浸備用。
4. 將所有材料加進2公升沸水，大火煮沸後轉中小火煮約2.5小時。

