

雪梨南杏瘦肉湯

功效：生津潤燥、止咳化痰。

材料：（四人份量）

天津鴨梨	4 個
南杏	30 克
瘦肉	750 克

製法：

1. 將瘦肉洗淨，汆水；雪梨洗淨、切件、去芯去蒂；南杏洗淨，備用。
2. 將所有材料加入 2 公升滾水，大火煲滾後，轉中小火煲 2 小時。

