

淮山杞子龍眼肉日月魚湯

功效：

健脾開胃、清肝明目、補腎益肝、養血安神

材料：（二人份量）

日月魚	30克
杞子	20克
淮山	30克
龍眼肉	3粒
瘦肉	一斤

製法：

1. 瘦肉洗淨切件汆水，日月魚用清水至軟身(大約半小時)。
2. 其他藥材浸洗10分鐘，備用。
3. 除杞子外，所有材料放入煲內加入沸水2公升，大火煮沸後轉中小火煮約1.5小時。
4. 最後加入杞子再煮15分鐘關火。

