

二耳瘦肉湯

功效：

滋陰生津、補血活血、潤肺養顏。

材料：（四人份量）

黃耳	1個
雪耳	1個
南棗	8粒
百合	1兩
瘦肉	半斤

製法：

1. 瘦肉洗淨，汆水。
2. 黃耳浸泡6-8小時，洗淨，去掉中間較硬部份；雪耳浸泡至軟身，洗淨，去掉中間較硬部份；百合及南棗洗淨，南棗切開，備用。
3. 將所有材料加入2.5公升滾水，大火煮沸，轉中小火煮約2小時。

注意事項：

黃耳較硬身需隔晚浸泡。

