

淮山杞子天麻瘦肉湯

功效：補脾益胃，滋養肝胃，益腦補髓，潤肺補虛。

材料：（四人份量）

瘦肉	600 克
淮山	80 克
杞子	40 克
天麻片	40 克
生薑	2 片

製法：

1. 瘦肉洗淨，切片，汆水；天麻片浸洗，淮山及杞子洗淨。備用。
2. 將淮山及瘦肉放入 16 碗水內，以大火煲滾後，下杞子，天麻及薑片，轉慢火煲約 1.5 小時，下適量鹽調味。

