

# 草菇勝瓜豆腐湯

功效：  
清熱，養陰，祛濕。

材料：  
勝瓜 1 個  
鮮草菇 150 克  
豆腐 1 盒（約 250 克）  
瘦肉 100 克  
薑片 1 片  
蓮子 30 克

\* 注意事項：絲瓜要用削皮刀，多保留綠色和脆的部分。

做法：

1. 絲瓜削皮切塊，沖洗，備用。
2. 鮮草菇切片，汆水，沖淨，備用。
3. 豆腐切粒，備用。
4. 蓮子煮熟，備用。
5. 薑片，洗淨，備用。
6. 水：1.2 公升，煮沸，放下所有材料，煲 1 小時。以鹽和胡椒調味，即成。

