

雪耳蓮子無花果雪梨羹

功效：

美顏、潤肺、止咳

材料：（二人份量）

雪耳	1個
蓮子	30克
雪梨	1個
無花果	2個

製法：

1. 雪耳用清水浸泡約2小時，除去根部，撕小朵。
2. 蓮子稍為浸泡，雪梨洗淨去核去蒂，切小塊，無花果洗淨，備用。
3. 所有材料同放入煲內加水沒過材料。大火煮沸後轉中小火煮40-50分鐘。

