

海帶淡菜節瓜湯

功效：消炎退火，補血潤脾，滋陽養腎，降血壓，潤膚養顏，防甲狀腺廣大。節瓜生津止渴，驅暑健脾；淡菜養血保血；瘦肉滋陰潤燥，補腎氣，生津液。

材料：（四人份量）

節瓜	250 克
瘦肉	150 克
海帶	20 克
淡菜	50 克
瑤柱	2 粒
薑	1 片

製法：

1. 將海帶浸洗乾淨；淡菜洗淨，用溫水浸泡 1 小時，再清洗至全無砂粒，備用。
2. 節瓜去皮洗淨，切小件；瑤柱浸軟；瘦肉洗淨，切片，汆水。
3. 將所有材料放入 16 碗滾水內，以大火煲滾 15 分鐘後，轉慢火煲約 2 小時，下適量鹽調味。

