

茯苓石斛菠菜排骨湯

功效：

此湯滋陽潤燥，祛痰止咳。

石斛養胃潤肺，補脾生津；茯苓滲濕，清熱降毒，治皮膚濕毒癬疹。

材料：（四人份量）

豬排骨	600克
菠菜	400克
石斛	30克
茯苓	20克
薑	2片

製法：

1. 將所有材料洗淨，備用。
2. 排骨汆水，菠菜去根部，切半。
3. 將排骨放入16碗滾水內，以大火煲滾15分鐘後，放入其他材料，轉慢火煲約2小時，去油，下適量鹽調味，即成。

