

西洋菜湯

材料：

- 1 斤西洋菜
- 200 克瘦肉 (可以豬展代替)
- 2 粒蜜棗
- 1 兩南北杏
- 1 塊果皮
- 少許鹽
- 1 片薑

烹調方法：

1. 西洋菜必須洗淨備用。
2. 煲滾水放入瘦肉及果皮煮十五分鐘，然後放入西洋菜、薑、南北杏及蜜棗，慢火煮兩個半小時。
3. 湯滾後，落少許鹽調味即成。

貼士：

功效：

化痰行氣、清肺火。

份量：4 人