

## 青紅蘿蔔湯

材料：

- 1 個紅蘿蔔
- 1 個青蘿蔔
- 200 克瘦肉
- 5 粒馬蹄(去皮)
- 2 粒蜜棗
- 少許鹽
- 1 片薑

烹調方法：

1. 蘿蔔去皮洗淨，切件備用。
2. 馬蹄去皮洗淨備用。
3. 煲滾水放入瘦肉煮十五分鐘，然後放入蘿蔔、馬蹄、薑及蜜棗，慢火煮兩個半小時至三小時。
4. 湯滾後，落少許鹽調味即成。

功效：

青、紅蘿蔔有化痰、降火氣、滋潤作用。

份量：4 人