

佛手瓜紅蘿蔔粟米瘦肉湯

功效：

清熱健脾，寧神解煩。

材料：(四人份量)

| | |
|-----|----|
| 佛手瓜 | 2個 |
| 紅蘿蔔 | 1條 |
| 粟米 | 1條 |
| 瘦肉 | 半斤 |
| 陳皮 | 1角 |

製法：

1. 所有材料洗淨。佛手瓜去芯切件、紅蘿蔔去皮切件，粟米切件，瘦肉切件汆水。
2. 將所有材料置鍋中加入2公升沸水，大火煮沸轉中小火煮2小時。

