

# 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，瘦肉切件氹水。
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。

