

文：徐麗萍

## 洋參海底椰響螺湯

**功效：**清熱潤肺，益氣生津，滋陰養顏，有強壯身體機能的作用，老幼皆宜。

**材料：**

1. 鮮響螺3隻（中型）
2. 瘦肉半斤
3. 乾海底椰2兩（4人，可用1兩）
4. 花旗參片1兩
5. 南北杏各少許
6. 無花果2枚
7. 生薑兩片

**製法：**

1. 鮮響螺去殼取肉去腸臟，用生粉稍搓，用水洗淨，然後用沸水略氽水(飛水)，取出備用；
2. 瘦肉洗淨，也放入沸水略氽水(飛水)，取出備用；
3. 海底椰、生薑、南北杏、花旗參、無花果開邊分別洗淨；
4. 用瓦鍋加入適量清水，水滾放入全部材料，大火煲滾轉用中火煲約2個半小時，加鹽調味，即可享用。

