

消暑妙方

文：徐麗萍

蘋果百合蓮子湯

功效：本湯水能清熱潤肺，止渴生津，健脾開胃，補心益氣，是炎炎夏日裏老幼皆宜的湯水。

材料：

1. 蘋果2個
2. 百合2兩
3. 蓮子3兩
4. 蜜棗1粒
5. 陳皮1角
6. 瑤柱2粒
7. 瘦肉半斤

製法：

1. 整粒有衣蓮子用開水浸15分鐘去外衣，瑤柱用半碗開水浸半小時；
2. 蘋果洗淨連皮切開四件去果心，百合洗淨，瘦肉稍拖水；
3. 往瓦鍋注入適量清水，水沸放入全部材料(瑤柱連瑤柱水)，用中火煲約兩小時半，加鹽調味即可飲用。

