

# 萬壽果鮮魚湯

文：徐麗萍



木瓜素有“萬壽果”之稱，顧名思義，多吃可延年益壽。木瓜所含的蛋白分解酵素，有助於分解蛋白質和澱粉質，對消化系統大有裨益。按中醫藥分析，木瓜味甘、性平、微寒，有助於消化之餘，還能消暑解渴、潤肺止咳。

木瓜可作四季湯料，配以鮮魚，清香味美。一碗平凡的鮮魚湯，能使一家人健脾開胃，潤膚養顏，增進腦力，真是老少皆宜！

### 材料：

1. 木瓜一個（半生熟）
2. 花生四兩
3. 雪耳半兩
4. 生薑兩片
5. 蜜棗兩枚
6. 鯽魚或大魚尾一條

### 製法：

1. 木瓜去皮，去黑籽，切成大塊。
2. 將魚剖洗乾淨，用鑊煎至金黃色。
3. 將花生、蜜棗洗淨，雪耳浸泡洗淨。
4. 用適量水煲至水滾，放入全部材料；猛火煲滾，轉中火後，煲約兩小時，加食鹽調味，即可享用。

