

文/圖：徐麗萍

馬蹄粟米豬橫脷湯



春夏之間，用營養易吸收的瓜果、蔬菜煲湯，解熱防流感，最宜春夏之間飲用。馬蹄粟米豬橫脷湯，味香甜美，有利尿清熱，健脾生津，增強體質之效。馬蹄能清熱、利尿、降血壓，消除肝、肺、胃有燥火熱氣粟米，可防止人體血管和神經硬化，豬橫脷，即豬胰，中醫認為可補脾、益肺、潤燥。

食材：

- 1.馬蹄12粒
- 2.粟米2條
- 3.豬橫脷1或2條
- 4.蜜棗4粒

製法：

- 1.把馬蹄去皮，洗淨切開兩邊；
- 2.粟米切成一小件，如有玉米鬚洗淨；
- 3.豬橫脷洗淨拖水；
- 4.把馬蹄、粟米、豬橫脷、蜜棗和適量的水放置鍋內，約煲2小時，把豬橫脷切件放回湯裏，加鹽調味即可飲用。

