

綿茵陳綠豆老鴿湯

文/圖：徐麗萍

夏天高溫酷熱，驟雨連綿，人感到很濕，渾身無力、食慾不振、做事提不起勁；綿茵陳綠豆老鴿湯，有清熱消暑、解毒、利水除濕和消除疲累之效。

食材份量（供3-4人食用）：

1. 綿茵陳半兩；
2. 綠豆4兩；
3. 老鴿一隻；
4. 瘦肉4兩；
5. 蜜棗1粒；
6. 薑片2片。

食材功能：

1. 綿茵陳有清溼熱、明目之效；
2. 綠豆具有良好的清熱解毒的功能；
3. 鴿肉營養豐富，藥用價值高。

食材處理和煮法：

1. 把各食材洗淨，老鴿用沸水除去血水；
2. 放8碗水，大火滾半小時，再慢火煮半小時，加鹽調味；
3. 湯可即時飲用，白鴿切件可吃。

