

山藥雪耳鮮魚湯

文：徐麗萍

夏

秋之間，天氣開始乾燥，皮膚顏容毛髮極易枯槁，肺躁易咳。

因此，有必要加緊進補，以備冬天不時之需。

新鮮山藥（淮山），含有蛋白質、糖類、維生素、澱粉酶等成分，飲用山藥雪耳鮮魚湯，有清潤補肺，潤澤皮膚和毛髮之效。



食材：（供4人飲用）

1. 新鮮山藥（淮山）1斤，去皮切條；
2. 雪耳，半兩，用清水浸透洗淨；
3. 白蓮子，半兩，用清水浸透；
4. 豆腐一塊，切成小粒；
5. 鮮魚一尾，可用鰻魚、大眼魚等，洗乾淨，擦少許鹽；
6. 薑數片。



煮法：

1. 把鮮魚用少許油煎至金黃，加入薑片及少許酒後，加入清水8碗；
2. 其後加入山藥條、蓮子、雪耳，大火煲滾，轉至慢火，約煲半小時；
3. 加入豆腐粒，調味便完成。

