

苦瓜黃豆淡菜排骨湯

文／圖：徐麗萍



夏天炎熱，病毒細菌容易引起疾病。感冒發燒時，吃藥打針雖可治病，但體質經已變差。為增強一家人的體質，日常以有益健康之湯水作膳，將具有食療的作用。苦瓜黃豆淡菜排骨湯味道鮮美，略帶苦味，可消暑除炎、預防感冒、增強體質、提高免疫力，是夏天具食療作用的湯水之一。

材料（4人份量）：

1. 排骨六兩
2. 苦瓜一斤
3. 黃豆一兩
4. 淡菜一兩

煮法：

1. 洗淨材料，淡菜需浸洗，除去“黑鬚”；苦瓜切塊。
2. 把材料放入鍋中，加入適量的清水，文火煲約一小時。
3. 下鹽調味即可食用。

