



蘋果雪梨雪耳杏仁 豬肺/豬肉湯

文/圖：徐麗萍

天氣忽冷忽熱，容易引起傷風感冒，即使康復，也常有咳聲，身倦畏寒，宜飲用潤肺止咳的蘋果雪梨雪耳杏仁豬肺/豬肉湯，該湯有清心潤肺、益智安神的功效。



食材份量：

1. 雪梨4個；
2. 蘋果4個；
3. 雪耳半兩；
4. 南北杏半兩；
5. 豬肺一個及豬肉6兩。

食材處理和煮法：

1. 把雪梨、蘋果先淨，去果心切件；
2. 把水灌入豬肺，後壓出水，使肺內的廢物排出，先後5、6次；把豬肺切大件，放置乾鑊中炒，不要加油、鹽，使肺內的廢物繼續排出，至豬肺收宿微熟便可；
3. 豬肉、南北杏各清洗；雪耳用清水浸開；
4. 食材備好後，把所有食材放置鍋內，加約兩公升水，煲2小時，加調味便可。

