

美味保健湯
(適合尿酸高人仕飲用)

譚鄭瑛玲著

材料：豬腱	1 磅, 拖水洗淨
蓮藕	1 磅, 去皮切塊
蓮子	2 安士, 洗淨
生意米	2 安士, 洗淨
馬蹄	6 粒, 去皮洗淨
陳皮	1 片, 浸透去瓢
蜜棗	2 粒
水	12 碗

做法：注水入大鍋中, 煮滾, 放入全部材料, 用大火煲半小時, 轉慢火再煲一小時半, 即可享用, 常食有益。