

譚氏家政中心 TAAM'S HOME ECONOMIC CENTRE

太古廣場 3065 Pacific Plaza, 8888 Odlin Crescent, Richmond BC. Tel.604-278-3056

去濕冬瓜湯

8 人份量

譚鄭瑛玲著

材料:

老冬瓜連皮	2 磅
去濕茶包(藥材鋪有售)	1 包
荷葉	1 片
米	3 湯匙
水	15 量杯

做法:

1. 冬瓜連皮洗淨, 切大塊。去濕茶, 荷葉, 米, 洗淨。
2. 將全部材料放入煲內, 用大火煮滾, 改用中火煮約 2 小時, *落適量鹽調味即可。

注: *亦可最後加入片糖 3 片, 煮滾成為甜去濕湯。