

滑 杓漢兼姪邇 - 滑 洙鏃工逢鏃伴栲鏃朵龔 - 鏃儿棉鏃冬汉绀愃愃ゆ候 白领女士多喝银耳枣肉汤

美食

浣漏

鏃賤龔浜庸細2007/09/06 15:00

银耳红枣瘦肉汤是由古医书《补养篇》中的“黑木耳红枣汤”演化而成，气味清润可口，具有活血润燥、洁肤除斑之功，有助于消除面部褐斑和气虚血淤引致的面色暗黄，对改善便秘、口渴等也有效果，是一款美容养颜的家庭靓汤，尤其适宜工作紧张、压力大的白领女士食用。

材料：银耳（野生为佳）30克、红枣10个、猪瘦肉350克、生姜2~3片。

烹制：银耳浸泡、洗净；红枣浸泡去核、洗净；猪瘦肉洗净，切成片状，用少许食盐和酱油腌10分钟。先把银耳、红枣放置瓦煲内，加入清水1500毫升（约6碗水量），大火煲沸，改小火煲20分钟，加入猪瘦肉和生姜，滚至熟，调入适量食盐便可食用。（广东省中医院药师 余自强）