

涓 杓瀼兼姝组 - 涓 洙鏼ユ淙鑑伴栲鏼朵簏 - 鎚儿棉錦冬汉组惧庖洪ゆ稊 宁心安神:鲜百合莲子煲白菜

美食

浣漏

鑒賤義浜庸細2008/11/14 17:09

宁心安神 降脂收腹

入秋后一般都比夏暑时进纳好了，身体亦易随之略有增重。鲜百合莲子煲白菜为鲜美有益的素汤，但有滋阴养血、降脂收腹的π B团兄 3竹厚簧硃危喘 信劬嫌锥家艘鉅玫啮 μ 溃噤嚟被褂肋刚陌采癰 5.骰湍说唷(17)蚨々窠 淖饕茫嚟视糜谏窠禽卜酰嚟纭啞募碌娜耸俊H嗣瞧剿孛咳仗浪岷 鸵喊庇兴靛溃嗤拍苡 鈗猥猱O拾俸夏苕鎗陌采癰(4)螻沃箍蛄瞪蚁侍鹁煽豕涣鄱友鈉囊嫫觥13.Σ(18)刷骸 6釁撞宋 亓辜婁挂嫫鈎罚噉嘞罇看窞宋嗑噙苈缣蚰疟恪?

材料：鲜百合50克、莲子25克、蜜枣6个、白菜500克、生姜3片。

烹制：各物分别洗净。先把鲜百合、莲子、蜜枣放进瓦煲内，加入清水2500毫升（约10碗量），武火煲沸后，加入白菜滚后，改文火煲2小时，调入适量食盐便可。