

材料：海带：100克 苹果：2个 瘦肉：250克 生姜：3片 水：6碗

苹果是十分适宜煲汤的水果，汤水酸甜可口，还有着不一般的去脂效果，其丰富的纤维可以促使排便。今天用苹果配上有助消肿作用的海带，让一碗靓汤弥漫着淡淡的美颜风。

做法：

1. 瘦肉洗净切块，汆水捞起；
2. 苹果去皮去核，切块；
3. 海带洗净，浸泡1-2小时；
4. 煮沸清水，放入所有材料：大火煮20分钟，转小火煲一个小时，下盐调味即可食用。

功效：

消脂减肥、清理肠胃、清肺热、美肌肤，最适合脸色苍白、皮肤干燥粗糙人士饮用。