

李国光师傅喜欢喝汤，几乎每天都会为自己煲上一锅汤，“每天一碗汤，效果胜过开药方”的道理简直在他身上发挥得淋漓尽致。

在闲暇时，李师傅喜欢阅读关于养生药膳食疗的书籍，因此他也对研究养生药膳汤水别有一番心得，而“双雪云耳炖无花果汤”便是他创作的一道药膳汤。他说，雪莲子、雪耳、黑木耳和无花果，即可通血管，也能清心润肺，是预防慢性病，又是简易烹调的美味汤水。



双雪云耳炖无花果汤

4人份

用料

雪莲子30克、雪耳10克、黑木耳10克、无花果5克、猪展肉200克(余烫沥干)、AOX水800毫升、盐少许

做法

1. 把雪莲子、雪耳、黑木耳和无花果洗净待用。
2. 取大锅，放入所有用料，用中小火炖煮4小时后，加入盐调味即可。

Double-boiled Pork Soup with Snow Husked Lotus and Figs

serves 4

Ingredients

30g snow husked lotus, 10g white fungus, 10g black fungus, 5g dried figs, 200g ham hock (blanch and drain), 800ml AOX water, some salt

Method

1. Rinse snow husked lotus, white fungus, black fungus and dried figs. Set aside.
2. In a pot, add all ingredients and double-boil over medium-low heat for 4 hours. Season with salt and serve.