


紅蘿蔔雪耳螺頭湯

<p>材料：</p>	<p>紅蘿蔔一條、雪耳半兩、螺頭六兩、豬瘦肉半斤、蜜棗三粒、鹽少許、水適量</p>	
<p>做法：</p>	<ol style="list-style-type: none">1. 紅蘿蔔去皮，切成塊狀，洗淨。2. 雪耳浸泡，去除根蒂部硬結，撕成小朵，洗淨。3. 豬瘦肉及螺頭洗淨，飛水。4. 蜜棗洗淨。5. 將清水放入瓦煲內，煮沸後加入以上用料，大火煲滾後，改用文火煲兩小時，加鹽調味。	
<p>功效：</p>	<p>適合「化妝品暗瘡」患者，能潤燥益膚，用於皮膚乾燥、眼睛乾澀、口乾咽燥、心煩口渴者。</p>	