



里肌養生木瓜湯 亞軍 飛鳳傳情米點坊

材 料

青木瓜300克、里肌肉50克、水1200cc、紅棗10個、當歸2片、枸杞少許

調 味 料

適量

做 法

1. 青木瓜削皮去籽切塊。
2. 里肌肉切塊狀，熱水川燙去血水備用。
3. 水1200cc煮開後，將青木瓜、里肌肉、紅棗、當歸、枸杞放入，文火慢煮50分鐘，加入適量的鹽即可食用。