

茅根马路蹄猪展汤怎么做？

料I茅根15克，;马蹄10个，猪展300克，

I调味料I盐2克

做法I①茅根洗净，切成小段；马蹄

洗净去皮；猪展洗净，切块；姜洗净去皮，

切片。②将洗净的食材一同放入砂煲内，

注入适量清水，大火煲沸后改小火煲2小

时。③加盐调味即可。

竹蔗茅根猪展汤的做法是什么？

竹蔗茅根猪展汤的介绍：竹蔗茅根猪展汤用竹蔗和茅根加猪展肉一起煲汤，有清热下火、生津止渴的功效，加上胡萝卜和马蹄增加甜香之余，还有健脾养胃功效，最适宜春季，凉血解毒、滋润皮肤。

竹蔗茅根猪展汤主料：红萝卜2根、竹蔗450克、猪月展肉400克、马蹄10克、茅根80克调料

- 1、竹蔗洗净，开边，斩段状;马蹄洗净削皮，切半;
- 2、红萝卜洗净切块;茅根洗净;
- 3、猪展肉洗净，切块，余水捞起;
- 4、瓦罐置大火上烧沸，放入所有材料，大火煮沸后转文火煲一个半小时，下少许盐调味即可饮用。