## 【食材】

-綠豆泡熱水15分鐘，蓮子泡冷水15分鐘；

-排骨冷水下鍋，加薑片、料酒焯水；

-山藥去皮切點，泡水里備用；

·

## 【做法】

-將排骨、綠豆、蓮子冷水下鍋，煮沸後轉小火燉1個小時；

-加入山藥後煮30分鐘，適量鹽調味即可。

·

山藥軟糯香甜！

綠豆沙綿解暑！

排骨軟爛入味！

·

姐妹們，只需如上簡單操作，你就可以擁有夏天大口吃肉，大口喝湯的解暑秘籍，還不快來動手試試

