



## 四寶甜湯

- ★材料：山藥半斤、白木耳2兩、蓮子3兩、龍眼乾2兩、冰糖（或細砂糖）4兩、水8杯。
- ★作法：1.蓮子、白木耳泡水。2.山藥去皮切丁。3.蓮子加水煮軟，再加入山藥、白木耳、冰糖續煮3分鐘最後下龍眼乾煮開即可。



## 山藥炒木瓜

- ★材料：生木瓜1小個、山藥半斤、香菇5朵、蘋果半個、青椒1個。調味料：胡椒粉1/4茶匙、鹽1茶匙、味精1/4茶匙。
- ★作法：1.所有材料切薄片。2.青椒過油撈起。3.以3湯匙油炒香香菇，加水3杯，再下山藥、木瓜，最後放青椒、蘋果並調味即可。