



Serves: 4

Winter Melon Red Bean Soup

Ingredients

- 500g winter melon
- 25g wolfberry
- 50g white bean
- 50g red bean
- 50g raw barley
- 5 figs
- 1500ml water
- salt as needed

Method

1. Wash all the ingredients.
2. Cut winter melon (with skin on) into sections.
3. Place all the ingredients (except wolfberry) in 1500ml water and bring to a boil at high heat.
4. Thereafter, place the lid on and simmer for 2 hours.
5. Add salt as needed to season the soup, and serve with a topping of wolfberries.



4人份

冬瓜赤小豆素汤

材料

- 500 克 冬瓜
- 25 克 枸杞子
- 50 克 白扁豆
- 50 克 赤小豆
- 50 克 生薏米
- 5 粒 无花果
- 1500 毫升 水
- 盐 适量

做法

1. 将全部材料洗净，然后把冬瓜连皮及瓜瓢切块。
2. 全部材料（枸杞子除外）连同清水放入锅中大火煮滚，然后加盖转小火煮2小时。
3. 加入少许的盐调味后，便可盛出，撒上枸杞子饮用。