

益气健脾胶原汤：

Appetizing Collagen Soup

- | | |
|--------|------|
| 1. 黄芪 | 20 g |
| 2. 洋参须 | 6 g |
| 3. 白术 | 12 g |
| 4. 淮山 | 12 g |
| 5. 玉竹 | 8 g |
| 6. 枸杞子 | 12 g |
| 7. 桂圆肉 | 6 g |
| 8. 红枣 | 10枚 |
| 9. 猪脚筋 | 15条 |

炖12小时温服

注：一般人喜欢从晚上炖到早上，然后整天慢慢喝。

没有溶化的猪脚筋可以捡起来收在雪柜结冰处，下次炖新的胶原汤时加进去。

比较快速的方法是先以气压锅把猪脚筋煮2小时，然后把猪脚筋和汤倒入普通钢锅内，加入药材再煮1小时。