



# 萬素茹易

● 多多

四神湯是台灣餐桌上常見的一道料理，其以豬肚、茯苓、蓮子、薏仁、芡實、山藥為主要材料，具有補腎健脾、利水消腫的功效，可滋補強身、調整體質，廣受大眾喜愛。現因烹煮素食版本，故以口感相近的麵腸代替豬肚，並加入猴頭菇。食材雖異，健康美味依舊不變！



## 素神湯

### 【材料】

1. 四神材料 1包（可於中藥行或賣場購買）
2. 麵腸 5條
3. 猴頭菇 少許
4. 白米 20克
5. 水 約1,000-1,500毫升

### 【作法】

1. 四神材料洗淨瀝乾，放入鍋中加水。
2. 猴頭菇切塊、麵腸切片，用油略炒後，放入步驟1備好的料中。
3. 白米放入藥包袋洗淨後束口，放入步驟1備好的料中。（白米為增添風味及色澤，原則上不食用。）
4. 放入電鍋中煮30分鐘後悶20分鐘，起鍋前再以鹽調味即可享用。