 1、鲫鱼要先去鳞，煎香，这样煲出来的汤鲜美且没有鱼腥味。 2、鲫鱼放在袋子里，汤水不会有鱼骨头，老少都可以放心饮用。 3、煲鱼汤放点瘦肉，味道更鲜美。

### **健脾祛湿 粉葛鲫鱼汤的做法的食材**

鲫鱼750克

粉葛600克

胡萝卜1根

猪瘦肉200克

姜片1片

## 健脾祛湿 粉葛鲫鱼汤的做法的做法步骤

**1.**准备材料**2.**粉葛和胡萝卜削皮切块，猪瘦肉切小块。**3.**鲫鱼去鳞，炒锅里放少许油，将鲫鱼两面煎香。**4.**把煎好的鲫鱼放在袋子里。**5.**汤锅烧沸水后，放入鲫鱼。**6.**再放入粉葛、胡萝卜和猪瘦肉 。**7.**最后放入两片姜片。**8.**煮沸后转小火煲90分钟，关火前放少许盐调味，即可饮用。**9.**鲜美的汤水**10.**清润~~~~~