

菠菜扁豆粥



功效：
健脾化濕、養血平肝

材料：
白扁豆 10克
菠菜 100克
粳米 50克

製法：

1. 各材料洗淨，菠菜用滾水略燙熟撈起，切小段備用。
2. 白扁豆和粳米同放煲內，大火煮沸，轉小火煮約45分鐘後放入菠菜，調味拌勻即可。

