

西洋菜陳腎湯

功效：清肝，降火，補腎

材料內容：

西洋菜 1 扎 (沒有西洋菜可用菜乾代替)

陳腎 3 個 (氽水 3 分鐘) 切片

紅蘿蔔 1-2 條 (小) 切片

瘦肉 半斤

做法：

1.5 公升水，大火煮沸，中火煮 2 小時。

