

# 粉葛紅蘿蔔薏米湯

功效：滋陰潤燥，清熱解毒

粉葛保護胃黏膜、改善消化不良。紅蘿蔔健脾、補肝、解毒透疹。茨實補腎益氣、滋陰潤燥。綠豆及生薏米清熱解毒、利尿消腫。

材料內容：

細粉葛	1 個
紅蘿蔔	1 個
生薏米、茨實、綠豆	各 30 克
西施骨	450-600 克
生薑	2 片
水	3 公升

做法：

1. 西施骨汆水洗淨備用。
2. 粉葛洗淨，去皮切件，備用。
3. 紅蘿蔔洗淨，去皮切件，備用。
4. 生薏米、茨實、綠豆浸水 1 小時，洗淨，備用。
5. 滾水下薑片及粉葛，再滾起轉中細火煲 1 小時。
6. 下其他材料，滾起轉中細火煲 1 小時即成。

