

消暑祛濕有良方

1. 黃瓜扁赤祛濕湯

材料：

(4 人量)

老黃瓜 1 個
赤小豆 20 克
扁豆 20 克
陳皮 1 片
蜜棗 1-2 枚
豬展 1 斤
粟米鬚 10 克

2. 消滯祛濕湯

材料：

(4 人量)

粟米蕊 15 克
麥芽 15 克
熟薏仁 15 克
連皮冬瓜 1 斤
陳皮 少量
茯苓 15 克

3. 老黃瓜二陳湯

材料：

(4 人量)

老黃瓜 1 個
熟薏米 15 克
陳腎 2 個
陳皮 1 片
瘦肉 適量
蜜棗 1 枚