

## 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