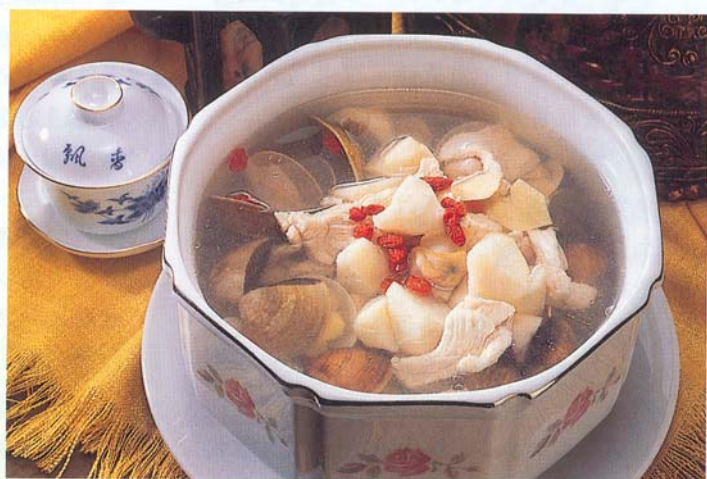




## 清涼粥

- ★材料：山藥1斤、綠豆1杯、薏仁1杯、水10杯。
- ★作法：1.綠豆、薏仁洗淨，加水泡1小時，煮熟軟。2.山藥去皮切丁入1.中一起煮滾，即可熄火燜10分鐘取食。
- ★備註：1.本食譜不加糖及鹽，採原味吃法。2.具清涼退火功效，是糖尿病、腎臟病患者的保健食品。



## 鮮味滋養膳

- ★材料：山藥1斤、文蛤1斤、枸杞1湯匙、雞胸肉4兩、水8杯、酒半杯、薑6片。
- ★作法：1.文蛤洗淨加入枸杞、水、酒、薑片等一起煮滾，改以小火燉煮半小時。2.雞胸肉切片入湯中續煮滾。3.山藥去皮切塊入1.中續煮滾，熄火燜10分鐘即可取食。
- ★備註：為減少疲勞感、增加體力之保健食品。