

老黃瓜荷葉粟米鬚素湯

功效：

芳香化濕，利水消腫。

材料：(二人份量)

老黃瓜	1個
荷葉	1塊(大)或2塊(中)
粟米鬚	15克
炒白扁豆	15克
陳皮	1角

製法：

1. 老黃瓜洗淨去籽切塊。
2. 果皮浸軟去囊；荷葉洗淨剪開、白扁豆浸洗，備用。
3. 煲內注入2公升清水，放入果皮，大火煮沸，放入其他材料繼續用大火煮約15分鐘，轉中火煮約1小時。

