

## 養生粥

**材料：**

糙米1杯  
山藥100公克  
紅薏仁1杯  
枸杞 30公克

**做法：**

1.糙米、紅薏仁洗淨浸一晚  
上，放入8杯水煮開後改  
小火熬煮至稠狀再加入新  
鮮山藥、枸杞、再煮開即  
成。

