

木鼈果珍穀粥

材 料：木鼈果假種皮汁1,500毫升、開水600毫升、小米100公克、臺灣藜子實20公克、桂圓20公克、枸杞少許、地瓜200公克

作 法：

- 1.將臺灣藜、小米洗淨浸泡30分鐘備用。地瓜去皮洗淨切丁約3公分，桂圓肉略洗剝開後用少許米酒浸泡，枸杞略洗。
- 2.假種皮汁加入作法1材料煮滾後轉小火煮至地瓜軟熟即可。

