如何煲？
材料：
三色椒、粟米、肉碎、粥
製作過程：
1. 水滾，倒米。
2. 三色椒切粒，用鍋爆香，去青椒氣味。
3. 粥煲綿，落三色椒、粟米和肉碎。
4. 片刻，完成。

為什麼七月吃食吃粟米？
粟米能益脾胃，養腎氣，除煩熱，利小便。
「不時不吃」
芳姐湯水好介紹
三色椒粟米肉碎粥