



# 花膠燉鮮奶

小月

花膠具有很好的美膚養顏的功效，富含高級膠原蛋白（骨膠原），能夠給我們的肌膚補充膠原蛋白。喝完花膠燉鮮奶後，嘴巴還粘粘的，感到膠質豐富。

常吃花膠燉牛奶還可滋陰補血，可增強免疫力，尤其適合女士食用。



現在就為大家介紹這種可口甜品的用料及做法：

### 一、用料（五人份量）

花膠：50 克 /5 片

鮮奶：1000 毫升

紅棗：10 顆

蓮子：30 克

百合：20 克

淮山：30 克

薑：4 片

葱：適量

冰糖：適量

水：200 毫升

### 二、做法

1. 花膠隔晚用清水泡發好，並將其切開備用；
2. 蓮子、百合、淮山提前 1 小時用水泡浸；
3. 紅棗去核備用；
4. 先煮滾薑葱水，再放花膠氽水（五分鐘）；
5. 將處理好的花膠、蓮子、百合、淮山、紅棗放入燉鍋，倒入牛奶及水，水開後隔水燉 2 小時；
6. 差不多燉好的時加入冰糖；
7. 冰糖溶化後，即可食用。

### 三、小貼士：

牛奶加了水，就不會在燉的過程中凝結成奶塊。