

桃膠雪蓮子 銀耳糖水

小月



原味糖水，
清香甜美

要皮膚煥發生機，從內到外調理是最好的方法。今期向大家介紹三種“養顏恩物”，就是桃膠、雪蓮子和銀耳。

1. 桃膠：

又稱桃脂，乃桃樹的天然分泌物，會在樹上結成琥珀色晶體，蘊含豐富植物膠原。

2. 雪蓮子：

又名皂角仁或皂角米，色澤晶瑩，形狀猶如瓜子，富含膠原蛋白、蛋白質、藻角質和胺基酸。

3. 銀耳：

即雪耳，有“菌中之冠”的美稱，富有植物膠原，具有滋陰作用，是可以長期服用的良好潤膚食品。

桃膠雪蓮子銀耳糖水，集三種美顏材料於一身，女士實在不可不試！

用料 (10人分量)

1. 桃膠15-20顆
2. 雪蓮子30-35顆
3. 銀耳2朵(建議用古田銀耳)
4. 紅棗8顆
5. 蓮子25-30顆
6. 百合25-30顆
7. 枸杞子25-30顆
8. 冰糖適量

做法

1. 桃膠和雪蓮子分別清洗後，隔晚用清水浸泡；
2. 將桃膠表面的黑色雜質去除，用清水反復清洗後，切成均勻的小塊；
3. 銀耳、蓮子、百合分別清洗，用清水浸泡2小時；
4. 把銀耳切成小塊，並切去中間苦澀的蒂；
5. 紅棗清洗後，用刀切好，去核；
6. 把紅棗及已浸泡的桃膠、雪蓮子、銀耳、蓮子、百合放進鍋裡；
7. 在鍋裡加3公升的水，大火燒開，轉中小火煮2 個小時；
8. 定時攪拌一下，以免糊鍋；
9. 最後半小時加冰糖及枸杞子。

小貼士

如果在關火前加一小罐椰漿及淡奶，則更香濃軟滑。

加入椰漿及淡奶，椰香撲鼻

