

蓮子燉花膠

秋冬滋補糖水

文：徐麗萍

花膠是我國著名四大補品(鮑、參、翅、肚)之一，含豐富蛋白質、膠質、磷質及鈣質。中醫認為花膠極有滋補食療作用，能滋陰養血，固腎培精。用花膠燉湯、煲湯等，都能固本培元、補肺、活血、增精強腎、美容護膚，對身體各部份均有特殊補益能力，無論男女老少均適宜食用，且補而不燥，又可增強體質。正值秋風起、冬氣寒、天氣乾燥的時節，蓮子燉花膠是好的滋補燉品，有助增強體質。

食材（兩人份量）：

1. 花膠乾1兩（可用發起的花膠1隻，大隻可減半），切約10片
2. 白蓮子乾1兩（浸半小時，除去蓮心）；
3. 冰糖少許/糖冬瓜4-5條；
4. 清水兩大飯碗。

製作過程：

① 乾花膠的處理(注意過程中不可沾油)

1. 用薑和蔥煲水；
2. 水沸騰，加入洗乾淨的花膠；
3. 煲約10-20分鐘；
4. 熄爐，焗著即至水冷；
5. 把發起的花膠用清水沖洗，用水浸著放在冰箱內隨時可以用。

② 蓮子燉花膠

燉時間：2小時，用燉盅或電燉爐均可。

