

文/圖：徐麗萍

圓肉小米合桃粥

寒冬已至，人容易受涼，因而食一些補血補氣、益裨養心的糖水，可收到補身的功效。中國南方人多數以稻米作為主要食糧，北方人則多吃小米。與稻米比較，小米的蛋白質較稻米高。圓肉小米粥，是老幼皆宜的甜粥，有健脾、和胃、安眠以及增強專注力和記憶力的功效。



食材功能及份量：

1. 小米，含有胡蘿蔔素、維生素B1，是容易消化和吸收率極高的營養食品，份量4兩(150克)；
2. 圓肉（龍眼肉乾），含有大量的葡萄糖、維生素，有補血養心、補氣、益脾、安神等作用，15粒；
3. 紅糖，散瘀活血，利腸通便，緩肝明目，具有強力的解毒功效，適量；
4. 花生米/合桃碎少許。

煮法：

1. 把小米先浸泡半小時，使之容易煮爛；
2. 圓肉剪成小粒，備用；
3. 把浸泡好的小米、圓肉、8碗水，大火煲滾轉小火，至粥煮好，加入紅糖即可。
4. 每人食前可把花生碎/合桃碎放在圓肉小米粥內，增加花生/合桃碎的香味和咀嚼感。

