

# 夏日百搭 豆豆冰

文/圖：徐麗萍

炎炎夏日，是一年四季中人體消耗能量最多的季節。家長可為孩子準備涼快而充滿營養的食物——豆豆冰，既消暑又有營養，能給孩子補充能量，享受愉快的假期。

紅豆屬於高蛋白、低脂肪的高營養穀類食品，含有蛋白質、醣類、脂肪、膳食纖維、維生素B群、維生素E、鉀、鈣、鐵、磷和鋅等營養素；有補血、促進血液循環、強化體力、增強抵抗力之功效。

蓮子含豐富的維生素B2、蛋白質、維生素E和食物纖維，有安神養心之功效。

## 食材

1. 美國大紅豆半斤；
2. 天津紅豆半斤；
3. 白蓮子半斤；
4. 冰糖一斤半；
5. 椰漿、涼粉、豆腐花、雪糕  
(可依個人喜好準備)。



豆腐花  
+  
豆豆冰



雪糕  
+  
豆豆冰



涼粉  
+  
豆豆冰



## 食材處理和煮法

1. 把大紅豆、紅豆、白蓮子用清水浸透：大紅豆浸1小時、紅豆浸5小時、白蓮子浸1.5小時(去芯)；
2. 加水分別煮大紅豆半小時、紅豆45分鐘至1小時、白蓮子半小時；
3. 各食材煮至鬆化，有嚼感，但不要煮爛，才可加入適量的冰糖；糖溶後，待豆變涼，再放進雪櫃備用；
4. 依個人喜愛，加入椰漿、涼粉、豆腐花或雪糕，就做成了自己喜愛的夏日百搭豆豆冰，真是清涼美味！