



紅豆百合綠茶湯圓

文 / 圖：徐麗萍

紅豆是常見的食材，有豐富的鐵質，可以補血、促進血液循環、強化體力、增強抵抗力，令人氣色紅潤。百合潤肺止咳，清心安神，補中益氣，清熱利尿、解毒，涼血止血，健脾和胃。

食材：

1. 紅豆：300 克
2. 百合：100 克
3. 糯米粉：200 克
4. 綠茶粉：50 克
5. 冰糖：約 200 克



煮法：

1. 把紅豆和百合用清水洗淨，再用清水浸過夜；
2. 用清水把紅豆、百合慢火煮爛，再加冰糖，慢火煮至成蓉。
3. 把糯米粉和綠茶粉混在一起，加冷水搓成粉團，把粉團搓成小湯圓，或加入紅豆百合蓉成大湯圓；
4. 把紅豆百合蓉加水煮成紅豆百合糖水，放入大、小湯圓煮至浮起，便成為一碗滋潤美味的紅豆百合綠茶湯圓。

