



桂花銀耳桃膠羹

文 / 圖：Queenie

生活的順逆起伏，有時會令人精神緊張，心理受壓。介紹一款“減壓”糖水（桂花銀耳桃膠羹），做法簡單，冷熱皆宜，希望能為大家的生活帶來一點甜。

食材介紹

- 桃膠是一種淺黃色的固體天然樹脂，由桃樹樹皮中分泌而來，其具有良好養生保健功效，有助清熱止渴、緩解壓力、養顏抗衰老、潤滑腸道等。
- 銀耳是一種純天然的滋補佳品，有著“菌中之冠”的美稱。其含大量的蛋白質、脂肪和多種胺基酸及礦物質，營養價值非常高。銀耳能增強免疫力，具有潤肺生津、滋陰養胃、益氣安神、強心健腦的作用。

- 桂花，氣味清香，具有安定神經、滋潤皮膚的功效。
- 枸杞子有滋陰補腎、益氣安神、延緩衰老之功效，對保肝、降壓，以及眼部疾病都有很強的改善作用。

三至四人食材份量（圖一）

- 桃膠 15 克
- 銀耳 15 克
- 桂花 3 克
- 枸杞子 5 克
- 冰糖適量
- 水 2 公升



圖一

食材處理及做法

1. 將桃膠用清水浸泡 6 至 8 小時，待完全泡發後，把桃膠的雜質清除後備用（圖二）。
2. 銀耳用清水浸泡 1 小時左右，待泡發後，把銀耳剪碎備用（圖三）。
3. 將桃膠、銀耳放入水中，大火煮開，其後改以小火煮半小時（圖四）。
4. 最後加入桂花、枸杞子、冰糖煮 5 分鐘，便可關火，放涼後即可食用。



圖二



圖三



圖四

貼士

- 由於桃膠、銀耳屬吸水性強的食材，在烹煮過程要留意水量，同時兩者屬高纖維、高蛋白質的特性，所以消化能力較弱的人士，如長者、小童等，不宜進食過量，否則會容易導致胃部不適。
- 挑選銀耳時可嘗試聞一聞，不要購買帶刺鼻氣味的銀耳，可能是用硫磺熏過，常食用對人體有害。