

小廚佳餚

材料

雪耳

- 1大朵 (含膠原蛋白，潤肺養胃，平民燕窩)

紅棗

- 10多顆 (健脾養血安神)

無花果

- 10多顆

- 採用冬瓜黑糖，台灣古早風味 (利尿清熱、化痰止咳)
- 也可以用冰糖/紅糖

冬瓜黑糖

生薑

- 數片

桃膠

- 少許 (含植物膠原，滋補養顏)

紅棗雪耳無花果 桃膠糖水

分量·四人

美顏美肌 養生養心

小常識

- 盛夏桃子成熟後，如果大家到公園或者郊外細心觀察，可以看到桃樹上有結成琥珀色晶體，這就是大家平時吃的桃膠。
- 桃膠蘊含豐富植物膠原，是養顏恩物。

桃膠
桃樹

小貼士

● 銀耳變稠小秘訣

雪耳蒂一定要完全剪掉，才能出膠，撕得越小朵越好，小火慢燉加上適當攪拌，時間越長越佳。

● 桃膠禁忌

桃膠性寒，三歲以下小孩/孕婦/感冒期間不宜，一人一次的分量單獨使用約10克左右



雪耳是家常煲湯用料，有平民燕窩之稱。它滋陰潤肺，排毒養顏，老少咸宜，更是愛美之女性恩物。桃膠是由桃樹上自然分泌出來的桃樹油經過乾燥而得的固體天然樹脂，乾的桃膠呈結晶石狀很硬，有點像琥珀，飲後可生津止渴。紅棗養血養氣，養顏嫩膚，無花果有豐富纖維，通腸通便。愛自己，愛家庭，就來做一鍋紅棗雪耳無花果桃膠糖水吧！

Tracy

活在當下，
穿梭職場和家庭，
享受下廚的港媽

做法



5

紅糖備用，生薑拍碎，需要準備兩公升水，煮開後將紅棗/雪耳/生薑放入，煮大約一小時，再把桃膠/無花果放入煲裏面再煮半小時，最後放紅糖煮至溶化



4

雪耳清洗後浸四小時，變軟後剪去黃色的硬蒂，再減碎備用

3

桃膠清洗後浸八小時左右，再次除去面上殘留的雜質

2

美國無花果簡單清洗即可，不需要浸泡

1

紅棗清洗乾淨後去核