



Joint Chinese College Alumni Association, Southern USA 2022 Spring Leisure Learning Zoom Program

生活園地 7/27/22 Cooking Recipes

雪蓮子，桃膠，雪燕養顏甜湯

Ingredients

- 桃膠 10g
- 雪燕 10g
- 雪蓮子 10g
- 白木耳適量
- 紅棗適量
- 枸杞子少許
- 冰糖適量
- 水適量



Cooking Instructions

1. 桃膠浸泡 12 小時，直到沒有硬芯，中間換水數次，反覆過濾，清洗掉雜質。（泡發倍數：10 倍以上）
2. 雪蓮子浸泡 8 小時。
3. 雪燕浸泡 6 小時，泡發即可，不要長時間浸泡以免化水。（泡發倍數：30 倍以上）
4. 白木耳泡發後清洗乾淨，撕成小塊備用。
5. 將白木耳加水煮至稍軟後加入桃膠，雪蓮子煮 30 分鐘，再加入紅棗，雪燕煮約 15 分鐘。（雪燕不要煮太久，會融化）
6. 加入冰糖和枸杞子即可。
7. 可以熱食，冰鎮後食用清涼可口。



桃膠清血降脂，雪燕潤腸通便，皂角米(雪蓮子)清肝明目。

使用以上 3 種富含膳食纖維的食材，烹煮出這一道健康美味養生甜品

