



# 桂花雪梨紅棗桃膠羹

琥珀色的桃膠又名桃脂，是桃樹樹皮分泌出的樹脂，具有高植物性蛋白質及豐富的水溶性纖維，屬於養生保健的食材，滋陰養顏、抗衰老、減壓，更有排毒、美顏作用。

桃膠本身無味，配搭方式可以很多變化，對於母親最適合就是配紅棗，紅棗補血啊！試問，那有母親不是「嘔心瀝血」地伴隨子

女成長，就算子女成為人妻人母、人夫入父，在母親眼中永遠是孩子，還是會令她「瀝血」，所以為母親準備一道紅棗桃膠的甜品就最能表達心意。

以雪梨和紅棗為底味的紅棗桃膠羹，灑上清香的桂花，一道養顏補血的嫩膚甜品，清甜滋潤。



## 材料：

桃膠	7-8粒
雪梨	2個
去核紅棗	8粒
桂圓	12粒
水	1.5公升
桂花	1/2茶匙
冰糖	適量

## 做法：

1. 桃膠用清水浸過夜（或最少6小時），待完全浸發後去除雜質。
2. 紅棗、桂圓洗淨、略浸，紅棗可切對開。
3. 雪梨去皮、去芯，切件。
4. 桂花，放入清水浸洗5分鐘，瀝乾水份備用。
5. 煮鍋下清水加入桃膠、雪梨、紅棗、桂圓，大火煮滾後，轉小火煮45分鐘。（圖A）
6. 最後加入冰糖，待冰糖溶化後，熄火倒入桂花加蓋燜5分鐘，即成。（圖B）

## 筆記：

1. 雪梨連芯煮的話會帶有微酸。
2. 桃膠宜選體形較大及圓潤，少雜質。

