

蜂蜜雪梨拌百合杏仁奶凍

自問不是一個傷春悲秋的人；除了少年時代起聽搖滾樂長大，又讀齊中國文學和英國文學兼讀得投入，的確有過「強說愁」的「偽浪漫期」。大學時的法律訓練，執業以來面對的客戶又多是企業商家，他們搵律師純萃是先小人，後君子，免爭拗（爆煲時多個人預鑊）；最終大家重視的是雙贏合作、講track record講前景；這一切對我來說算是一個很正面的中和與平衡。只是現今

世界雜音太多，學藥膳令我重拾一點那些年的文藝情懷，和一點自我反思的空間 - 原來轉眼已經入秋（雖然天氣還是盛暑），「欲說還休，欲說還休，卻道天涼好個秋」。最新提交的習作是秋天時節食譜。秋天的天氣乾燥，最容易傷肺，所以藥膳要以潤肺為主。這個習作一take過，導師也滿意。

此食譜功效：滋陰潤肺



做法：

1. 南杏用清水浸泡一晚，瀝乾。
2. 百合用清水浸軟，瀝乾。
3. 南杏與百合用750毫升清水煎約半小時，至剩下約500毫升湯液。放入攪拌機打至幼滑。
4. 寒天粉以250毫升清水煮溶、倒入(3)，加冰糖，煮至糖溶解，試味。
5. 注入容器置雪櫃至凝固，脫模，放碟上。
6. 雪梨去皮切片，排放於杏仁奶凍旁，淋上蜂蜜即成。

筆記：

1. 食材的性味/歸經/效能：
 雪梨（涼·甘·微酸/肺·胃/清熱化痰·生津潤燥）
 寒天粉（大菜）（寒·甘·鹹/肝·肺/清肺化痰·清熱燥濕·滋陰降火）
 蜂蜜（平·甘/脾·肺·大腸/補中緩急·潤肺止咳）
 冰糖（平(涼)·甘/脾·肺/潤肺化痰止咳）
 南杏（平·甘/肺·大腸/潤肺祛痰·止咳平喘）
 百合（微寒·甘/肺·心·胃/養陰潤肺止咳·清心安神）
2. 馬力強勁的攪拌機可以將南杏和百合打至完全無渣，馬力一般的攪拌機就可能需要隔渣，請自行檢查。

材料：

雪梨	2個
南杏	50克
乾百合	20克
寒天粉（大菜）	4克
冰糖	60克
水	1000毫升
蜂蜜	適量