

杞子桂圓 椰汁糕

文、圖：徐麗萍

杞子滋補肝腎，益精明目，可調節機體免疫力；桂圓營養豐富，具有開胃健脾、養血、鎮定安神的功能；椰子無污染，含豐富維生素B、C、氨基酸、複合多糖物質、脂肪和多種維生素。本糕點做法簡單，但做完一層又一層，要花些時間，要有耐心呀！最宜作親子活動，爸媽和孩子一起做，讓孩子體會到甚麼事情都有過程，來得不易，要有耐心，才可成功！另外，可依個人喜好，做杞子桂圓糕或杞子桂圓椰汁糕。

食材：

- 1、魚膠粉：2瓶（每瓶約3.8克）；
- 2、杞子：1兩（約37.5克）；
- 3、桂圓肉：25粒；
- 4、椰醬：1小罐/新鮮4兩（約160克）；
- 5、白糖：6茶匙。



食材處理：

- 1、杞子、桂圓肉清洗，桂圓肉剪成小粒，杞子加大粒也可剪成小粒，再用100毫升的熱水浸透，備用；
- 2、魚膠粉在煮之前，先用室溫水100毫升浸透，用叉攪拌至溶成糊狀，用杯裝好備用。（注意：約3.8克魚膠粉凝固500-600毫升液體，效果較佳）

煮法：

1、杞子桂圓層

把100毫升的杞子桂圓水加入450毫升開水，加入1杯膠魚粉糊，由於杞子桂圓有甜味，可以不加糖，如要加糖可加入2-3茶匙，用慢火慢慢攪拌，煮至所有的魚膠粉溶透，便加入器皿內，待涼後，放進雪櫃約2小時便凝固。

2、椰汁層

杞子桂圓層凝固好才做椰汁層：如用罐頭椰醬約有160毫升，加入350毫升的開水；如用新鮮椰醬可用200毫升，加入400毫升的開水；再加入1杯膠魚粉糊，糖3-4茶匙，用慢火慢慢攪拌，煮至所有的魚膠粉、糖溶透，便放在杞子桂圓層上，待涼後，放進雪櫃約2小時凝固，便完成一個四季皆益的美味甜點。

