



桃膠雪耳 椰汁西米露



文 / 圖：文慧老師

桃膠是桃樹的自然分泌物，由樹皮中分泌出來的樹脂。乾的桃膠呈琥珀色的結晶。桃膠有足夠的水溶性和適當的粘度，用清水浸泡十多個小時後才變軟。它有清血降脂、養腸胃、緩解壓力，以及抗皺、養顏的功效。

一、材料：

- 桃膠：20 克
- 雪耳：10 克
- 西米：10 克
- 椰汁：一大罐（可用新鮮椰汁）
- 冰糖：適量



二、步驟：

- 把桃膠泡浸於水中並放置於雪櫃 24 小時後，取出清洗雜質。
- 雪耳和西米分別浸水 1 小時，備用。
- 於鍋中煮 6-8 碗水，水沸騰後加入已清洗好的桃膠，以中火煮 10 分鐘。
- 加入雪耳，再煮 10 分鐘。
- 加入椰汁及適量冰糖，沸騰後關火。
- 隨即加入西米，加蓋焗 15 分鐘。
- 西米焗至透明，完成。



三、小貼士

- 桃膠中雜質較多，泡發漲開後要多次清洗，有些粘在表面沖洗不下來的，可以用小鑷子夾出來。
- 冷熱皆宜。



桃膠浸水前 / 後