

食譜

Recipes



生熟薏米百合蓮子圓肉水

(約4人分量)

食材：

生薏米	少量
熟薏米	少量
百合	少量
蓮子	少量
圓肉	10 顆
清水	6-7 杯

(註：1 杯 ≈ 240 毫升)



烹調方法：

1. 先洗淨所有食材，備用。
2. 湯煲注入清水，加入所有食材。
3. 以大火煲沸後，轉中火再煲約 1 小時，即成。



營養小貼士

1. 圓肉是曬乾後的龍眼，含有天然糖分，為飲品添甜味。
2. 生熟薏米、百合和蓮子都是天然食材，並且提供膳食纖維。