

冰糖雪耳燉雪梨

剛剛過來中秋，天氣干燥，正是進補滋潤的好時機。冰糖雪耳燉雪梨簡單易做，功效清肺潤喉，滋補養顏，男女老少適宜。



材料：雪梨 1 個，雪耳 10 克，南北杏 10 克，蓮子 10 粒，冰糖 10 克

製法：將雪梨去芯切塊，其他材料洗淨放入燉盅，加入 1-2 杯水 and 冰糖（2 人分量，水和冰糖分量可根據人數和口味酌量增減）。大火燒開水燉 10 分鐘，轉小火燉 30~60 分鐘即可。



Cici 制作供稿