

冰心玉潔

最佳
推廣
料理



材 料 (6人份)

1. 野薑花水200克
(野薑花100g, 水230g)
2. 葛粉25克、細地瓜粉15克
3. 冰糖80克

調味料

野薑花糖汁

營養檔案

【熱量成份】

1. 總熱量74.2大卡
2. 蛋白質0克、油脂0克、醣類18.6克

【食譜特色】

1. 零膽固醇、零脂肪。
2. 清涼消暑，生津止渴，預防高血壓心血管疾病。

做 法

1. 將野薑花100g洗淨泡於熱水230g，待涼後取出花朵，剩餘即為野薑花水。
2. 取葛粉25克、細地瓜粉15克及野薑花水100g攪拌均勻糊化。
3. 做法2用小火加熱，不斷的攪動至有一點黏稠就要離火，置於扁平容器(可入電鍋蒸)中，整平後放入電鍋蒸約5~10分鐘至透明狀。
4. 冰糖80克及野薑花水100g煮至冰糖溶化，放涼備用。
5. 將做法4成品冷卻後，用保鮮膜包緊放入冰箱冷藏，第二天取出切塊，淋上薑花冰糖漿食用即可。

【亦可搭配桑椹果醬或其他當令水果食用也很美味呦】

設計想法

炎炎夏日，野薑花涼果冰涼爽口。