

蓮之饗宴(下)

●蘇寄萍



七喜甜湯

一、材料

蓮子、銀耳、紅豆、綠豆、
粉粿、西谷米、椰汁

二、做法

1. 蓮子、紅豆、綠豆洗淨分開煮八分熟。
2. 加入銀耳、粉粿、西谷米煮熟，起鍋前加入糖、椰汁即可。



蓮子

一、材料

蓮子2兩、砂糖或冰糖150
水1000cc

二、做法

1. 蓮子洗淨煮約8分鐘。
2. 蓮藕粉用少許冷開水。
3. 倒入模型後，上面加。



養生茶

一、材料

乾蓮花4朵、水1000cc

二、做法

把乾蓮花放入水煮開，改小火煮5分鐘或沖泡熱開水5分鐘即可飲用。



小湯圓

一、材料

蓮藕粉2/3杯、蕃薯粉1/3杯、糖

二、做法

將1000cc水放入糖煮開。

1. 蓮藕粉2/3杯加蕃薯粉1/3混合用熱開水揉開，作成小湯圓。

2. 煮開糖水，放入藕粉湯圓煮到浮起來即可食用。

(可另外加入珍珠粉圓)

註：蓮藕粉用冷水調勻，再沖熱開水，加少許糖，潤喉清肺。

果凍

蓮藕粉8大匙、



蓮子冰品

一、材料

蓮子2兩、牛奶250cc、水250cc、糖、玉米粉60克

二、做法

1. 蓮子加入250cc水打成泥。

2. 玉米粉60克用少許水調勻後，慢慢加入蓮子泥，再加牛奶250cc煮開。

3. 待涼裝盒，冰入冰箱即可。

註：糖可依個人口味加減。