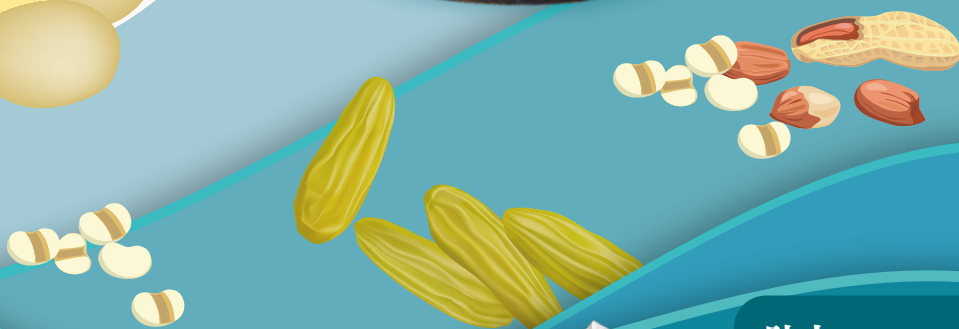
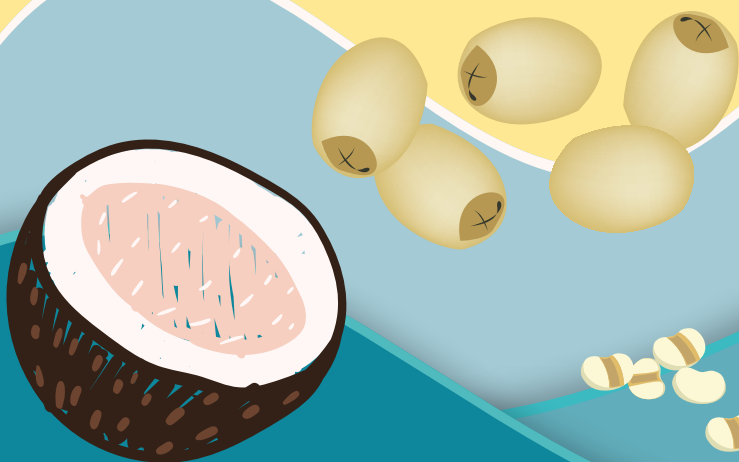


# 海南清補涼

踏入炎夏，天氣熱辣辣，本欄今期特別推介海南傳統消暑糖水清補涼，具備清熱、滋補健脾、祛濕功能之餘，更清甜爽口，適合一家大細品嚐。



## 材料 (4-6 人分量)

青椰子	2 個 (約 750 克 / 個)
乾蓮子	30 克
紅棗	30 克
洋薏米	40 克
綠豆	40 克
紅腰豆	40 克
乾元肉	30 克
青提子乾	40 克
焗花生碎	40 克

## 做法

1. 先將乾蓮子、洋薏米、綠豆、紅腰豆、乾元肉洗淨，然後分別用清水浸泡 3 小時
2. 將浸泡好的材料瀝乾水，分別隔水蒸，再自然放涼
  - 乾蓮子 (去蓮芯)、洋薏米、綠豆、元肉 蒸 10 分鐘
  - 紅腰豆蒸 20 分鐘
  - 紅棗 (去核一開二) 蒸 10 分鐘
3. 青椰子取出椰子水，刮出椰子肉，用攪拌機打成椰奶備用
4. 把放涼的材料 (2)，混合加入打好的椰奶，放入冰箱冷藏 30 分鐘
5. 享用時加入青提子乾和焗花生碎即可

## 貼士

1. 處理椰子比較困難，建議使用專業工具，或請老闆幫忙處理
2. 可按個人喜好加減材料
3. 材料不宜蒸太長時間，以免脫爛影響口感

## 食譜提供

馬會大廚 (馬場)  
潘炳強

