

親手做！杏仁芝麻蓮子露自己滋潤自己煲。  
 自己幸福自己做。深秋想滋潤，最好食杏仁。  
 因為中醫話，秋天最傷肺，一定要補補。  
 杏仁芝麻蓮子露，最補最易做。  
 搵個達人教你路，包你煲得有紋有路。

# 親手做！ 杏仁芝麻蓮子露

●● 杏仁就是係杏嘅核，中國人最早就當藥用。《本草綱目》中載：「杏仁性味辛苦甘溫、有小毒，入肺與大腸經。有止咳平喘、潤腸通便之功效。」可見杏仁嘅好處。杏仁有南杏同北杏，南杏味甘，北杏味濃，但北杏帶少許毒性，不能多用，故通常兩溝來用，而且南杏比北杏比例會多些，比例大約10:1。南杏中，龍皇杏最好。●● 龍皇杏好易認，大大粒，脹卜卜，比一般南杏大五六倍。記得揀色澤暗啞的，因為皮光肉滑的，多數被硫磺燻過，冇益。用龍皇杏配北杏，加黑白芝麻蓮子、冰糖和水，就可以做出好好味又好滋潤有益嘅甜品。蓮子酥化，入口滿嘴杏香和芝麻香，胸臆即時舒暢到好似去咗大雪山吸咗大大啖空氣咁！正呀！



滋補達人  
Macy Liu  
上環參茸海味老字號恆興行掌舵人

# 杏



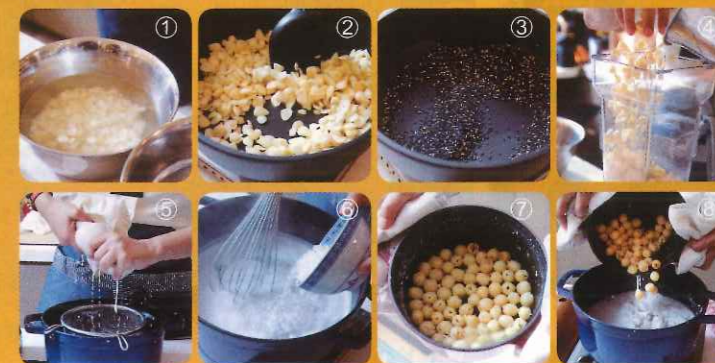
## 杏仁芝麻 蓮子露

(4至6人份)



### 材料：

南杏200g、北杏35g、台灣黑芝麻60g、白芝麻5g、  
 福建白蓮子80g、冰糖70g、水8杯半



### 做法：

①南北杏浸一晚。②炒至乾身。③黑白芝麻用白鑊炒香。④杏仁和芝麻各加3杯水，分開用攪拌機打爛至幼滑。⑤用豆漿布袋隔渣。⑥杏仁芝麻汁加30g冰糖，中火煮至滾起，其間不住攪拌。⑦白蓮子洗淨加半杯水和冰糖一齊煲，大火煲滾轉中小火煲30分鐘，熄火焗15分鐘。⑧加白蓮子落杏仁芝麻露即成。

### 貼士：

- ①炒芝麻時可憑白芝麻顏色辨別，白芝麻轉金黃表示夠時間。
- ②黑芝麻宜用台灣有機的，油分較少、香味較濃，冇咁易肥。
- ③蓮子揀福建產的，煲糖水會較酥化。G