

馬蹄紅棗雪耳糖水



功效：

清熱養顏，補氣補血

材料：（四人份量）

馬蹄 150g

紅棗 8粒

杞子 15克

薑片 2片

紅糖 適量

製法：

1. 雪耳浸軟洗淨，撕成小塊，瀝乾水份備用。
2. 杞子浸洗，紅棗洗淨去核，馬蹄洗淨去皮，對半切開。
3. 除杞子外，其他材料置鍋中注入1.5公升沸水。大火煮沸後轉小火煮約1小時加入適量紅糖煮至溶化，最後放入杞子再煮15分鐘。

