

## 《牛奶燉花膠》

**煮食時間： 100 分鐘**

材料（二人份）：

|                        |                  |
|------------------------|------------------|
| 花膠 (用清水浸約 1 天)         | 3 小條(浸發後約 200 克) |
| 北海道低脂牛奶                | 400 毫升           |
| 薑片                     | 3 片              |
| 紅棗 (洗淨去核)              | 4 粒              |
| 蓮子 (洗淨去芯)              | 6 粒              |
| 陳皮 (刮囊, 怕難食, 如要, 幾時加?) | 1 塊              |

調味料：

|    |            |
|----|------------|
| 冰糖 | 10 克 (可省略) |
|----|------------|

做法：

- 1.
- 2.
3. 浸好的花膠及薑放入滾水內，煮約 10 分鐘，熄火焗約 20 分鐘，取出後以清水洗淨，切塊備用。
4. 紅棗，蓮子用熱水煮 20 分鐘後泡至水冷，瀝水備用。
- 5.
6. 牛奶和冰糖加到一小鍋中煮溶，煮好後連同花膠、紅棗、蓮子，陳皮一起入燉盅內，隔水燉 1 小時，即可食用。

煮食小貼士：

1. 花膠可一次浸發多一些，然後擺入雪櫃冰格儲存，但記得要於半年內食用。
2. 如不加陳皮，可加薑片
3. 浸發花膠時，忌用沾有油或梳打粉的水或器具，否則難發起或易變味。

Gloria 營養小貼士：

4. 花膠含豐富蛋白質，幫皮膚維持膠原蛋白，維持皮膚彈性，減少皺紋。而且低脂低膽固醇，是減磅時的健康好選擇。

5. 牛奶含有豐富鈣質、維他命 B 雜、鎂質，有助舒緩神經及減壓，特別適合緊張的上班一族。
6. 北海道低脂牛乳比一般牛乳脂肪少一半，同時不減鈣質和蛋白質含量。飲用一杯已可滿足成年每天所需鈣質的三成。北海道牛奶味道較香濃，而且沒有添加防腐劑或穩定劑，可安心飲用。

菜式：滋陰補精，養血潤膚

何慧潔中醫貼士：

花膠又叫魚肚，是用大型魚類的魚鰾曬乾後所製成。性味甘，平。有滋陰補精，滋潤養顏的功用。揀選取花膠時應選色澤金黃，燈光下呈半透明狀，膠身較厚，不帶瘀血之品。另外、膠身紋理清晰，手感乾爽者為佳。不要選顏色淡白者，因可能經化學品漂白。

牛奶味甘，性微寒。有補虛損，益肺胃，養血生津潤燥。對於體虛勞損之人有補益之用。

注意：花膠滋膩，牛奶多食易生濕，所以脾虛濕重見痰多身重，胃脹、便溏，舌苔厚者不宜多服。感冒未清者亦不宜。

**營養分析 (每份) :**

| 熱量(卡路里) | 碳水化合物(克) | 蛋白質(克) | 脂肪(克) | 纖維(克) |
|---------|----------|--------|-------|-------|
| 258.6   | 29.2     | 30.4   | 3.8   | 0.3   |

**對換 (每份) :**

| 奶類 | 五穀類 | 蛋白質類 | 水果類 | 蔬菜類 | 脂肪類 |
|----|-----|------|-----|-----|-----|
| 1  | 1   | 2    | 0   | 0   | 0   |

Photo credit: Marcus Tse Photography

相片提供：皇冠出版社

\*想參考類似的豐富美味食譜，歡迎到 Nutri Life 辦公室或各大書局選購《瘦身，也要補身 - 60 個低卡食譜》。當中有另外 60 個精選食譜（不包括以上食譜），有詳細步驟相片、營養分析、份量換算及營養貼士。