

## 清涼四寶

炎炎夏日，厚膩的口味讓人胃口不開，本期特別介紹4道清涼食譜，有小菜、有甜點，做法簡單，吃來爽口又營養，希望你「清涼一夏」！

### 翠玉滿堂

#### ■材 料：

粉綠豆 200 公克，玉米粒 100 公克，蔥末 2 大匙，油 1 大匙，麻油 1 小匙。

#### ■調味料：

鹽 1/2 小匙。

#### ■作 法：

- 1.綠豆洗淨燜熟並保持顆粒完整。
- 2.起油鍋入玉米粒炒熟，隨即加入綠豆、蔥末及調味料拌炒均勻，淋上麻油即可。



### 四寶甜湯

#### ■材 料：

山藥半斤、白木耳 2 兩、蓮子 3 兩、龍眼乾 2 兩、冰糖（或細砂糖） 4 兩、水 8 杯。

#### ■作 法：

- 1.蓮子、白木耳泡水。
- 2.山藥去皮切丁。
- 3.水開加蓮子煮 20 分鐘，加入山藥、白木耳、冰糖續煮 3 分鐘，再加入龍眼乾煮開即可。





## 四神湯

### ■材 料：

蓮子 3 兩、茯苓 2 錢、  
芡實 2 湯匙、山藥（濕）半  
斤、豬腸半斤（或排骨半斤  
）、水 10 杯。

### ■作 法：

1. 蓮子泡濕約半小時取出，小腸洗淨切小段。
2. 湯鍋加水 10 杯，加  
①料煮 40 分鐘，再加山藥  
、茯苓及芡實續煮 15 分鐘  
，調味即可。



## 涼拌蓮藕

### ■材 料：

嫩蓮藕半斤

### ■調味料：

麻油 ½ 茶匙，食醋 1 茶  
匙，辣椒 1 條，蔥珠、薑末  
、蒜末各 1 茶匙，鹽 ¼ 茶匙。

### ■作 法：

嫩蓮藕去皮切薄片，以  
鹽沸水川燙之，待涼拌入調  
味料。