

本月份適逢冬至，
以小米做成的湯圓，
有不同的風味和心情；
省產新鮮山藥燉煮入菜，
紅糯米與各種豆類熬粥，
是初冬時節滋養補品。

冬至食補

4 則

髮菜山藥羹 山藥排骨湯



■材料：

山藥 1 斤、髮菜 ½ 兩、肉絲 3 兩、紅蘿蔔半小條、香菇 5 朵、太白粉 2 湯匙、水 8 杯。

■調味料：

鹽 1 ½ 茶匙、胡椒粉 1 茶匙。

■做法：

1. 所有材料切絲。
2. 水煮開，入所有材料煮熟，最後調味並勾芡。

■材料：山藥 1 斤、排骨半斤、水 6 杯。

■調味料：

薑片 1 小塊、鹽 1 ½ 茶匙。

■做法：

1. 山藥去皮切滾刀塊狀。
2. 排骨去血水，加水以小火煮滾 20 分鐘，再加入山藥塊、薑片，續煮 3 分鐘，調味即可。



五福紅粥

■材料：

紅糯胚芽米 3 杯，紅豆、綠豆各半杯、蓮子 1 杯，龍眼乾 ½ 杯，水 18 杯，糖 1 杯。

■做法：

米、紅豆、綠豆洗淨加水，蓮子置於電子鍋或電鍋中煮，煮熟加龍眼乾、糖拌勻即可。

小米湯圓

■材料：

小米2斤、糯米1斤、糖12兩、桂圓乾2兩、食用紅色素少許。

■做法：

- 1.將小米及糯米洗淨，以清水泡5小時後打成米漿，做成粿粉團。
- 2.將做成的粿粉團和水搓和，使粉團不會乾裂，將粿粉分割為二，一份加入紅色素揉搓均勻，做成紅色粉團，將再紅、白兩種粿粉團，分別搓長條再切1公分小段，每一小段用手搓成小球，即成圓仔。
- 3.將糖加入8杯沸水中，煮至糖溶化，加入桂圓乾煮5分鐘即可熄火。
- 4.另煮一鍋沸水，將搓好之圓仔放入，以大火煮至圓仔浮上水面，即可撈起，再將熟熱之圓仔放入調好的糖水中，即可食用。



小米臘八粥

■材料：

小米1杯、糯米1杯、水8杯、糖6大匙、紅豆2兩、紅棗20粒、糖蓮子30粒、花生仁2兩、薏仁2兩、桂圓乾2兩。

■做法：

- 1.小米、糯米、紅豆、薏仁、花生仁分別洗淨泡水。
- 2.紅豆加入水中先煮一下，再加入小米、糯米、花生、薏仁、桂圓乾等，以小火熬煮至各物軟爛。
- 3.加入紅棗、糖蓮子及糖，再熬煮15分鐘。

●註：煮開時，必須不斷攪動，以防小米沈澱、燒焦沾鍋。

