

# 享受自然風味~自製健康紅棗黑木耳露

黑木耳，它是一種長相不起眼，沒有特殊香味，菜市場中平價的食材之一，但大家可能不知道，黑木耳在中醫藥界，可是和靈芝、人蔘、黃耆、山藥等藥材有著同樣等級的養生地位，尤其對於維護心血管的健康，有很大的幫助，因此黑木耳真可說是高營養低價位的天然食品呢，如果您有興趣不妨也試試在家自製健康紅棗黑木耳露哦!!

**材料**：乾的黑木耳 250g、紅棗去核約 15 顆、桂圓肉 1 大匙、冬瓜黑糖磚 1 小塊、黑糖適量、水約 7000cc



## **步驟：**

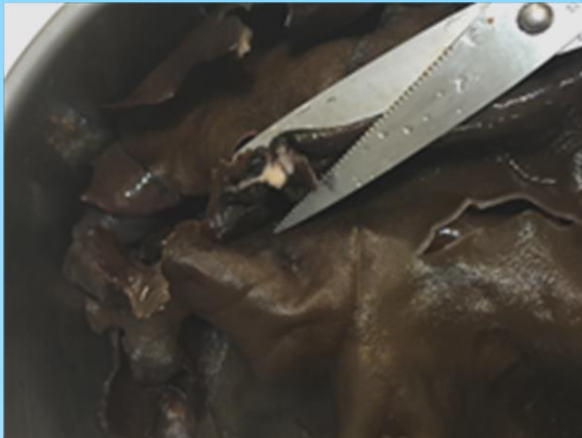
- 一、 首先將乾黑木耳清洗乾淨，浸泡 2-3 個小時，泡到漲至原來的 2 倍大(乾黑木耳或濕的黑木耳皆可，看個人習慣的口感，濕的黑木耳就不用浸泡) 浸泡時，如果天氣太熱，建議放入冰箱等漲大再取出使用。



(已經漲大的黑木耳)

## 步驟：

- 二、 漲大的黑木耳清洗乾淨，將背後蒂頭切除，黑木耳、去核紅棗、桂圓肉及冬瓜黑糖磚，分數次加水放入果汁機中打碎，打好的湯汁混合均勻。



(切除黑木耳蒂頭)



(分數次加水放入果汁機中打碎)

- 三、 打好的黑木耳湯汁用大火煮開後，改小火熬煮約 30 分鐘，注意滾煮的過程中必須偶爾去攪拌它，要特別注意，越濃稠越容易黏鍋。

- 四、 煮好後加入黑糖，可依自己喜歡的甜度及濃稠度增減水量，放涼後就可裝瓶冰存享用。



(適時攪拌，免得沾鍋)



(放涼後，裝瓶冰存)

示範者：簡嫻卿