

桂圓杞子鵪鶉蛋糖水

功效：

補肝益腎，安神。適合年老精力衰退、腎虛精衰及面色黃瘦者。

杞子滋補肺腎，養精明目；桂圓肉益心脾，補氣血。



材料：（四人份量）

桂圓肉 10克

杞子 10克

鵪鶉蛋 8隻

紅棗 7粒

冰糖 20克

製法：

1. 將桂圓肉及杞子洗淨，用水浸發片刻；紅棗去核洗淨；鵪鶉蛋放入水內，慢慢加熱至熟，去殼，洗淨，備用。
2. 將所有材料放入5碗水內，以大火煲滾，轉慢火煲約15分鐘，將鵪鶉蛋放回煲內，下冰糖，再煲5分鐘，即成。

