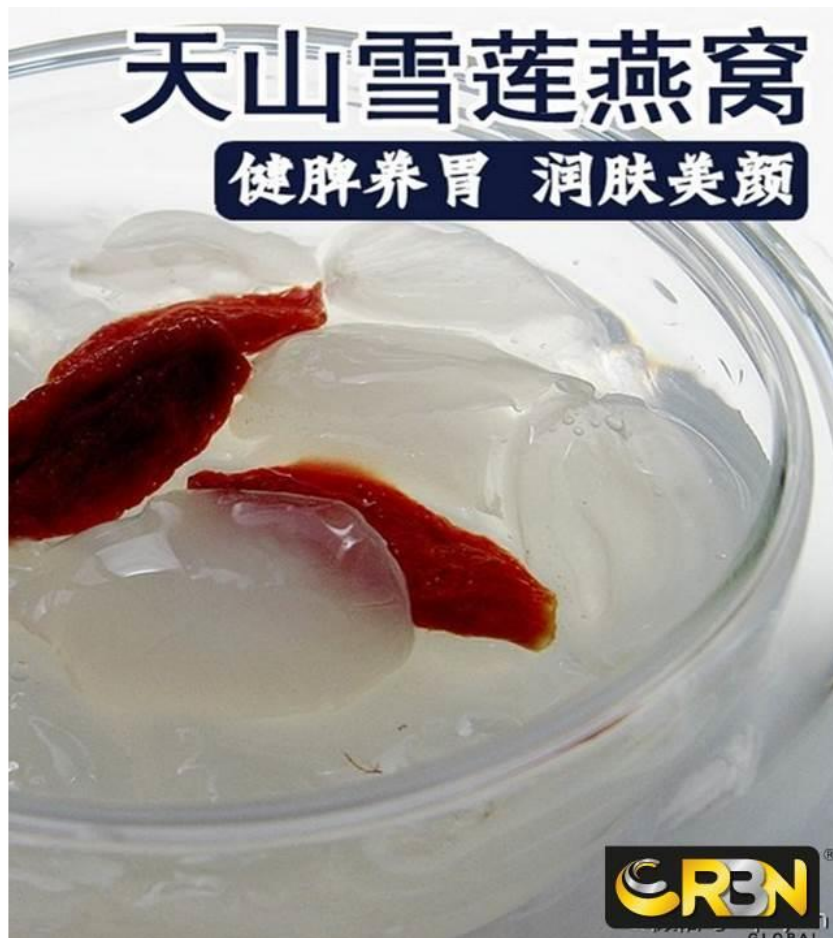


雪莲子燕窝羹

雪莲子燕窝羹



这款燕窝羹主要功效：健脾养胃、润肤美颜。

天山雪莲子：雪莲果，又名皂角米、皂角仁，真品燕精选贡品级单荚皂角米选自生云南省梁河县山区，半山区生长的原生态糯型滇皂荚的果实胚乳。入水泡加热后膨胀，呈现半透明胶质状，口感香糯润滑，是调和人体脏腑功能的珍贵纯天然绿色滋补食品。

《本草纲目》记载，皂角仁“煮熟，糖渍食之，疏导五脏风热壅，核中白肉，入治肺药，和血润肠，明目益精”。滇皂角仁总能量为 3.36 千卡/克、总碳水化合物 61%、氨基酸总量为 3.13%、维生素 7 种，营养成分丰富，营养素种类较多，属高能量、高碳水化合物、低蛋白高胶原蛋白、低脂肪食物。能调节人体脏腑功能，具有养心通脉、清肝治胃、健脾滋肾、祛痰开窍、疏肠利尿、明目益精、润肤养颜、提神补气、疏导五脏等功效，特别适合糖尿病患者最能食用。

枸杞，是名贵的药材和滋补品，含有丰富的胡萝卜素、维生素 A1、B1、B2、C 等钙、铁等健康眼睛的必需营养。中医很早就有“枸杞养生”的说法。《本草纲目》记载：“枸杞，补肾生精，养肝……明目安神，令人长寿。”

用料

雪莲子（皂角米）

枸杞

真品燕窝

天山雪莲燕窝的做法

1. 燕窝泡发挑毛、用筛把燕窝隔水备用；
2. 雪莲子（皂角米）泡发 5 小时以上；
3. 将清洁好的燕窝与雪莲子放入炖盅内，加水 300ml，用文火隔水炖 1 小时；
4. 出锅前加冰糖调味即可食用。

小贴士

此料包可分两次服用。一般食用燕窝期间少吃辛辣油腻食物。