

秋冬养阴之 桂花百合炖燕窝（暖胃化痰/孕妇慎用）



桂花百合炖燕窝

原料：足干燕窝 3 克，鲜百合一个，桂花少许，红冰糖适量

做法：

1 将泡发好的燕窝和洗净的百合放入炖盅内，加 80 度开水（水高于燕窝即可，注意控制盅内温度不宜过高，80 度左右即可）隔水文火炖煮 15 分钟左右。

2 调入红冰糖，撒上桂花搅拌均匀即可食用；

推荐理由：桂花开后享受下秋天的味道，我们一起来一碗桂花百合炖燕窝吧！

温馨提示：以上燕窝炖煮法只适合皇家燕窝新鲜采摘的纯天然燕窝，其它燕窝可能不适合此炖煮法。