

雪梨 · 魚腥草 · 果凍

這天忽然想起了有「天然抗生素」之稱的魚腥草。

入到藥材舖見大部份顧客都在選購抗疫用品，店員叔叔熱切地問我要什麼：「口罩？搓手液？消毒酒精？」「都不是」我說。「魚腥草一兩唔該。」「仲有冇其他要？」「冇喇唔該。」「四蚊啦。」跟著是磅重、包裝、封口……

我好似好混吉！

為感謝店員叔叔由始至終都很有耐性的做我四元生意，我就決定隆重其事用魚腥草加雪梨煎茶，魚腥草其實一點魚腥也沒有，只有淡淡的茶香。做成果凍，清爽怡人，清熱解毒之餘還可以清肺生津(虛寒者慎用)。

暑天食果凍，可以有不一樣的選擇，特別在那疫情再起時！



材料 (2杯)：

魚腥草 (乾)	1 兩
雪梨	1 個
冰糖	20克
	(或按喜好調整)
魚膠粉	10克
清水	4杯

做法：

1. 雪梨去皮切粒，備用。
2. 魚膠粉用適量熱水座溶，備用。
3. 魚腥草沖洗乾淨，瀝乾。放煲中加4杯清水，水滾後用中火煎約20分鐘(不超過30分鐘)至剩下水份2杯。
4. 過濾網隔渣成魚腥草茶，趁熱加入冰糖和雪梨粒，慢火煮至冰糖溶解。
5. 將已座溶的魚膠粉倒入魚腥草茶，拌勻。
6. 稍涼後連雪梨粒倒進杯中，放雪櫃凝固即成。

筆記：

主要食材的性味/歸經/效能：

梨 (涼 · 甘 · 微酸/肺 · 胃/清熱化痰 · 生津潤燥)

魚腥草 (微寒 · 辛/肺/清熱解毒)

冰糖 (平(偏涼) · 甘/脾 · 肺/潤肺化痰止咳 · 清熱瀉火)

