

Beimu Rock Sugar Steam Pears

貝母冰糖燉雪梨

潤肺、化痰、止咳

含蘋果酸、果糖、維他命B及C。

進

入冬季，天氣漸冷，亦是慢性氣管病的發病期，遇上風寒，很容易便咳嗽氣促。今次介紹的貝母冰糖燉梨快捷易做，對化痰止咳很有療效。

貝母有化痰止咳、潤肺的作用，對於陰虛燥咳尤其有效。天氣乾燥，喉部容易乾澀不適，可用貝母燉蜜糖，同樣能潤肺除痰。若咳嗽有作嘔現象，可加適量薑汁一起燉服。

雪梨是秋冬季常吃的水果之一，滋潤清熱，並富含果糖、蘋果酸、維他命C及B。冬季濕度低，氣候乾燥，適宜用它配合瘦肉煲湯飲用。若喉部時常不適，將梨汁加薑汁一起隔水燉熱飲用，有除燥止咳之效。

材 料：

雪梨 1 個
貝母 3 克
冰糖適量
水 1/2 杯

Ingredients:

1 pear
3g beimu
some rock sugar
1/2 cup water

做 法：

1. 雪梨洗淨，去皮挖心。
2. 雪梨放入碗內，把貝母加入已挖空的雪梨內。在雪梨外加 1/2 杯水，隔水燉 45 分鐘。
3. 加冰糖在水內，再燉 15 分鐘，即成。

Method:

1. Wash, peel and remove the core of the pear.
2. Add beimu into the pear and place the pear into a bowl. Add 1/2 cup water into the bowl and steam for 45 minutes.
3. Add rock sugar into the water and steam for another 15 minutes.