



## 佳節後消滯解膩

每年一度的節日密集期，無論是真正的狂歡還是純粹應酬，肯定肚子也會負擔不少。在一輪美食轟炸後，不妨嚐嚐略帶酸甜的山楂蘿蔔粥，或髮菜琵琶豆腐，幫助消滯解膩，趁機減肥去脂。

## 【酸甜蘿蔔粥】

### 材 料：

山楂肉 1 兩，中型白蘿蔔 1 隻，米適量，生菜數塊。

### 製 法：

1. 山楂肉和米分別洗淨浸透。
2. 白蘿蔔去皮切厚塊；生菜切絲備用。
3. 以一鍋水加入山楂肉、白蘿蔔、米及少許油，煲滾後改用中火煲約個半小時至成粥，加入生菜絲、蔥及薑絲，以少許鹽調味。

## 【髮菜琵琶豆腐】

### 材 料：

板豆腐 1 ½ 件，髮菜 10 克，蛋白 1 隻，甘筍半條，芫荽 2 棵，薑蔥適量。

### 調味料：

素上湯或清水 1/2 杯，鹽、糖各 ½ 茶匙，胡椒粉少許，生粉水適量。

### 製 法：

1. 髮菜泡發，加薑、蔥及水煮約 5 分鐘，撈出瀝乾。甘筍切花備用。
2. 豆腐洗淨吸乾水分，壓爛成茸，加入髮菜、鹽 1 茶匙、糖 1 茶匙、蛋白 1 隻、生粉 1 湯匙，拌勻後倒入塗油湯羹中，上面飾以芫荽及甘筍花，以大火蒸 5 分鐘至熟，排放上碟。
3. 燒熱少許油，倒入調味料，煮滾後以生粉水勾獻。淋在琵琶豆腐上即成。

