

黑豆花生百合甜湯

Black Bean, Peanut and Lily Bulb Sweet Soup

若

你希望經常精神飽滿，神采飛揚，有足夠精力腦力迎戰工作，便不要錯過這道黑豆花生百合甜湯。它不但清甜可口，而且具養顏作用，能增強體力，舒緩情緒緊張。

黑豆含豐富蛋白質與維他命B1等，能養顏美容、降血脂、抗氧化；花生能提供8種人體所需的氨基酸及不飽和脂肪酸、卵磷脂、膽鹼、胡蘿蔔素、粗纖維等，適量食用，能開胃醒脾；百合則能清心安神，補中益氣。 ▣

材料：(2人分量)

黑豆 40克
花生 30克
新鮮百合 40克
冰糖 適量

Ingredients：

40g black beans
30g peanuts
40g fresh lily bulbs
some rock sugar

做法：

1. 將黑豆及花生分別用水泡一夜。百合洗淨，撕開一瓣瓣。
2. 煲滾一鍋水，加入黑豆和花生，中火煮2小時至爛熟，加入冰糖，至差不多溶時再加入百合，略煮即成。

Method：

1. Soak the black beans and the peanuts respectively for a night. Wash the lily bulbs and peel into pieces.
2. Bring a pot of water to the boil. Add the black beans and the peanuts. Cook over medium heat for about 2 hours. Add rock sugar and cook until dissolved. Then add the lily bulbs, cook for a while and serve.