



腐竹薏米糖水

鸡蛋和腐竹含丰富蛋白质，以腐竹薏米糖水作为饭后甜品或下午茶小食，有助身体补充热量及预防肌肉流失。

材料

- | | |
|---------|-------------------|
| 1. 腐竹 | 50克 |
| 2. 洋薏米 | 30克 |
| 3. 去壳白果 | 10 粒 (约30克) |
| 4. 鸡蛋 | 4只 |
| 5. 冰糖 | 1両 (约40克) |
| 6. 清水 | 8碗 (其中2碗 煮鸡蛋用) |



制法

1. 白果取芯，浸泡1小时。
2. 洋薏米预先浸泡半小时后沥干水分。
3. 煮沸2碗清水，把4只鸡蛋煮8分钟至熟透，剥壳备用。
4. 腐竹浸在水中直至软化后沥干水分。
5. 煮沸6碗清水，加入腐竹、洋薏米和白果，慢火煲30分钟。
6. 最后加入冰糖和熟鸡蛋，煮5分钟后即成。



营养 / 烹调小秘方

1. 洋薏米含丰富纤维素，帮助肠道蠕动，有助预防便秘。
2. 腐竹和鸡蛋含丰富蛋白质，是素食者饮食中的蛋白质来源之一。



特别餐注意事项

● 糖尿餐

用代糖代替冰糖，留意部分代糖遇高温会失去甜味，建议熄火后才加入。每份仍须与2块梳打饼(1份糖质)换算。

营养分析(一人分量)

| | |
|----------|-----|
| 热量(千卡路里) | 200 |
| 碳水化合物(克) | 22 |
| 蛋白质(克) | 12 |
| 脂肪(克) | 7 |
| 纤维素(克) | 1 |
| 钠质(毫克) | 67 |



卫生署

卫生署长者健康服务
网站：www.elderly.gov.hk
长者健康信息专线：2121 8080



长者健康服务