



腐竹薏米糖水

(4人分量)

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 1两 (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份醣质)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