



(4人分量)

腐竹薏米糖水

雞蛋和腐竹含豐富蛋白質，以腐竹薏米糖水作為飯後甜品或下午茶小食，有助身體補充熱量及預防肌肉流失。



材料

1. 腐竹 50克
2. 洋薏米 30克
3. 去殼白果 10 粒 (約30克)
4. 雞蛋 4隻
5. 冰糖 1兩 (約40克)
6. 清水 8碗 (其中2碗煮雞蛋用)

製法

1. 白果取芯，浸泡1小時。
2. 洋薏米預先浸泡半小時後瀝乾水分。
3. 煲滾2碗清水，把4隻雞蛋煮8分鐘至熟透，剝殼備用。
4. 腐竹浸在水中直至軟化後瀝乾水分。
5. 煲滾6碗清水，加入腐竹、洋薏米和白果，慢火煲30分鐘。
6. 最後加入冰糖和熟雞蛋，煮5分鐘後即成。

營養 / 烹調小貼士

1. 洋薏米含豐富纖維素，幫助腸道蠕動，有助預防便秘。
2. 腐竹和雞蛋含豐富蛋白質，是素食者飲食中的蛋白質來源之一。

特別餐注意事項

● 糖尿餐

用代糖代替冰糖，留意部分代糖遇高溫會失去甜味，建議熄火後才加入。每份仍須與2塊梳打餅(1份醣質)換算。

營養分析(一人分量)

熱量(千卡路里)	200
碳水化合物(克)	22
蛋白質(克)	12
脂肪(克)	7
纖維素(克)	1
鈉質(毫克)	67



衛生署

衛生署長者健康服務
網站：www.elderly.gov.hk
長者健康資訊專線：2121 8080



長者健康服務