



(2人分量)

# 菊花圆肉杞子茶

天气干燥的日子，需要多补充水分。以菊花冲泡花茶，加入圆肉、杞子以增加天然甜味，就是一款简单又健康的饮品。



## 材料

- |        |       |
|--------|-------|
| 1. 干菊花 | 5克    |
| 2. 圆肉  | 10克   |
| 3. 杞子  | 10克   |
| 4. 清水  | 500毫升 |

## 制法

1. 干菊花、圆肉及杞子洗净，并以冷开水浸泡10分钟。
2. 煲滚500毫升清水，放入所有材料，煲滚后转慢火煲10分钟，熄火后盖上盖子焗20分钟即成。

## 营养 / 烹调小秘方

1. 以菊花、圆肉增加茶饮的香甜，有助吸引长者饮用，补充足够水分。
2. 可用桂花代替菊花。

## 特别餐注意事项

### ● 糖尿餐

圆肉及杞子含有丰富醣质，建议用量减半，每次饮用1杯。如进食圆肉及杞子，每份须与 $\frac{3}{4}$ 份水果( $\frac{3}{4}$ 份醣质)换算。

## 营养分析(一人分量)

热量(千卡路里)	33
碳水化合物(克)	8
蛋白质(克)	1
脂肪(克)	0
纤维素(克)	0.7
钠质(毫克)	0.1

