



菊花圓肉杞子茶

天氣乾燥的日子，需要多補充水分。以菊花沖泡花茶，加入圓肉、杞子以增加天然甜味，就是一款簡單又健康的飲品。



材料

- | | |
|--------|-------|
| 1. 乾菊花 | 5克 |
| 2. 圓肉 | 10克 |
| 3. 杞子 | 10克 |
| 4. 清水 | 500毫升 |

製法

1. 乾菊花、圓肉及杞子洗淨，並以冷開水浸泡10分鐘。
2. 煲滾500毫升清水，放入所有材料，煲滾後轉慢火煲10分鐘，熄火後蓋上蓋子焗20分鐘即成。

營養 / 烹調小貼士

1. 以菊花、圓肉增加茶飲的香甜，有助吸引長者飲用，補充足夠水分。
2. 可用桂花代替菊花。

特別餐注意事項

● 糖尿餐

圓肉及杞子含有豐富醣質，建議用量減半，每次飲用1杯。如進食圓肉及杞子，每份須與3/4份水果(3/4份醣質)換算。

營養分析(一人分量)

熱量(千卡路里)	33
碳水化合物(克)	8
蛋白質(克)	1
脂肪(克)	0
纖維素(克)	0.7
鈉質(毫克)	0.1

