



# 低糖鸳鸯番薯糖水

冬天天气寒冷，吃一碗散发姜味的番薯糖水，能满足营养需要又保暖。



## 材料

- |         |            |
|---------|------------|
| 1. 紫心番薯 | 6两 (约240克) |
| 2. 黄心番薯 | 6两 (约240克) |
| 3. 姜    | 4片         |
| 4. 黑糖   | 20克        |
| 5. 清水   | 4碗         |

## 制法

1. 番薯洗净，削皮切件。
2. 姜去皮切片。
3. 煮滚清水，加入番薯和姜，大火煮滚后再转慢火煮20分钟，最后加入黑糖煮溶即成。

## 营养 / 烹调小秘方

1. 紫心与黄心番薯含具抗氧化作用的营养素，能减低有害物质「自由基」对细胞的破坏。
2. 烹煮紫心番薯会令水呈现浅紫色，为正常现象。
3. 番薯糖水可作为健康小食，为正餐食量不足的长者补充营养。

## 特别餐注意事项

### ● 糖尿餐

以代糖代替黑糖，但要留意部分代糖遇高温时会失去甜味，建议于熄火后才加入。进食每一个鸡蛋大小的番薯须与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)	142
碳水化合物(克)	33
蛋白质(克)	1
脂肪(克)	0
纤维素(克)	2.7
钠质(毫克)	73.3

