

低糖鴛鴦番薯糖水



冬天天氣寒冷，吃一碗散發薑味的番薯糖水，能滿足營養需要又保暖。



材料

- | | |
|---------|------------|
| 1. 紫心番薯 | 6兩 (約240克) |
| 2. 黃心番薯 | 6兩 (約240克) |
| 3. 薑 | 4片 |
| 4. 黑糖 | 20克 |
| 5. 清水 | 4碗 |

製法

1. 番薯洗淨，削皮切件。
2. 薑去皮切片。
3. 煲滾清水，加入番薯和薑，大火煲滾後再轉慢火煮20分鐘，最後加入黑糖煮溶即成。

營養 / 烹調小貼士

1. 紫心與黃心番薯含具抗氧化作用的營養素，能減低有害物質「自由基」對細胞的破壞。
2. 烹煮紫心番薯會令水呈現淺紫色，為正常現象。
3. 番薯糖水可作為健康小食，為正餐食量不足的長者補充營養。

特別餐注意事項

● 糖尿餐

以代糖代替黑糖，但要留意部分代糖遇高溫時會失去甜味，建議於熄火後才加入。進食每一個雞蛋大小的番薯須與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)	142
碳水化合物(克)	33
蛋白質(克)	1
脂肪(克)	0
纖維素(克)	2.7
鈉質(毫克)	73.3

